د کوکین له استعمال څخه د بېرته عادي حالت ته راستنیدل:

* ځینې مهم معلومات:
* کوین په عصبي سیستم اغیزه کوي او د ځورولو احساس رامینځته کوي.
* د کوین لومړني اغیزې خوشحالي، زغم او انرژي زیاتوالی دي.
* کوکین د عصبي سیټلاپرین بیا جذب کول کموي، چې دا د ځورولو احساس سبب کیږي.
* ریسیپټرونو باندې DRD2 کوین د اغیزه کوي.
* جین په فعالیت MTHFR کوین د اغیزه کوي.
* د کوین استعمال کولی شي د عصبي سیټلاپرین کچه کمې کړي، چې دا د ځورولو احساس او نورو لاملونو سبب کیږي.
* که تاسو کوکین کاروئ، مهمه ده

چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثیر څخه بیرته راستنیدل.

* د کوین استعمال کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.

* کوین کولی شي په عصبي سیټلاپرین باندې اغیزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کیږي.

* که تاسو کوکین کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثیر څخه بیرته راستنیدل.

* کوین کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.

* کوین کولی شي په عصبي سیټلاپرین باندې اغیزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کیږي.

* که تاسو کوکین کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثیر څخه بیرته راستنیدل.

* کوین کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.

* کوین کولی شي په عصبي سیټلاپرین باندې اغیزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کیږي.

* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.
* کوين کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.
* کوين کولی شي په عصبي سيټلاپرين باندې اغيزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کيږي.
* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.
* کوين کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.
* کوين کولی شي په عصبي سيټلاپرين باندې اغيزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کيږي.
* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.
* کوين کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.
* کوين کولی شي په عصبي سيټلاپرين باندې اغيزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کيږي.

* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.
* کوين کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.
* کوين کولی شي په عصبي سيټلاپرين باندې اغيزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کيږي.
* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.
* کوين کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.
* کوين کولی شي په عصبي سيټلاپرين باندې اغيزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کيږي.
* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.
* کوين کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.
* کوين کولی شي په عصبي سيټلاپرين باندې اغيزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کيږي.

* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.
* کوين کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.
* کوين کولی شي په عصبي سيټلاپرين باندې اغيزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کيږي.
* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.
* کوين کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.
* کوين کولی شي په عصبي سيټلاپرين باندې اغيزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کيږي.
* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.
* کوين کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.
* کوين کولی شي په عصبي سيټلاپرين باندې اغيزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کيږي.

* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.
* کوين کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.
* کوين کولی شي په عصبي سيټلاپرين باندې اغيزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کيږي.
* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.
* کوين کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.
* کوين کولی شي په عصبي سيټلاپرين باندې اغيزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کيږي.
* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.
* کوين کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.
* کوين کولی شي په عصبي سيټلاپرين باندې اغيزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کيږي.

* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.
* کوين کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.
* کوين کولی شي په عصبي سيټلاپرين باندې اغيزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کيږي.
* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.
* کوين کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.
* کوين کولی شي په عصبي سيټلاپرين باندې اغيزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کيږي.
* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.
* کوين کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.
* کوين کولی شي په عصبي سيټلاپرين باندې اغيزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کيږي.

* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.

* کوين کولی شي ستومز، ځورول، مزاج بدلونونه او نور سمپتونونه ولري.

* کوين کولی شي په عصبي سيټلاپرين باندې اغيزه وکړي، چې دا د ځورولو احساس سبب کيږي.

* که تاسو کوکين کاروئ، مهمه ده چې پوه شئ چې څنګه د دې له تاثير څخه بيرته راستنيدل.

* کوين کولی شي ستومز، ځور

ريکوری کرنل فريم ورک کارول.

کوکايين، کريک کوکايين، فري بيس، کوډ، سنو، روک، بنزويل ايګونين.

⚠ د خطر کمولو لپاره معلومات - دا طبي مشوره نه ده | کړکېچ: ۹۱۱ ته زنګ ووهئ يا ۹۸۸ ته پيغام وليږئ.

کوکايين د زړه ډبې او سکرو لامل کيږي - په ټولو عمرونو کې د خلکو په منځ کې.

کوکايين استعمال په مهال يا د کوکايين استعمال وروسته سيني درد يو خطرناک حالت دی. فټل findahelpline.com/emergency ته سمدلاسه زنګ ووهئ.

پيل کولو مخکې د يادولو يو څه.

کوکايين هغه نشه دی چې دغه کتاب يو څه برخه يې په خپله توګه ليکل شوې وه. د "جنګي" شخصيت - ژينټيک لري، چې مغز يې په عادي حالت کې کمزوری وي، چې د Val/Val COMT هغه شخصيت چې د ژوند احساس کولو لپاره ورته شديد تجربو ته اړتيا ده، او چې کوکايين يې هغه دقيق ډوپامين سيګنال چمتو کوي چې د دې ژينټيکي کوډ له امله تل به ورته ورکړل کيږي - کوکايين د "جنګي" شخصيت لپاره تر نورو ډيرو نشوونو غوره انتخاب دی.

دا تشبیه نه دی. د معلوماتو راټولولو په کتاب کې دا په مستقیم ډول ویل شوي: د جنګي طبیعت لرونکي شخصیتونه د محرک موادو سره اړوند وي، لکه کوډاین، میتامفیټامین، او لوړ مقدار کافین، او همدارنګه د چلند له لارې محرک مواد، لکه قمار، خطر من ژوند، سخت سپورټ، او جنسي نوي تجربې. دا توکی په کولی شي د دې موادو COMT بدن کې ډوبامین (دپامین) کچه خورا چټکېږي، حتی هغه چمتل چې ګړندی تاثیر کم کړي، چې له امله شخص د ژوند احساس کوي، کوم چې هغه حالت چې عادي حالت یې نه درلود.

دا پوهیدل د دې لپاره هیڅ عذر نه دی. دا د ټولو هغه څه لپاره تشخیصی بن لاره ده چې له دې وروسته راځي. کوډین په مغز کې کمښت رامینځته نه کړ. بلکې، هغه یو شتون درلودونکي کمښت و چې پکې د کارولو وړتیا وه. بیا بیا جوړول د موادو پرته د شدت ارکیټیکچر بیا رغونه ده - یوه ژوندانه چې د جنګیور په حقیقي عصبي بیولوژیکي اړتیاوو سره سمون لري، د هغه لارو له لارې چې د ۳۲ کلن عمر په کې د زړه ودرو کولو خطر نه وي.

کوکین په جوړښت کې د میتامفیټامین نه توپیر لري، او دا توپیر د بیا رغونې لارې ته اغیزه کوي. هغه مهال چې میتامفیټامین ډوپامین خپرونه د ټرانسپورټرونو معکوسولو له لارې زیاتوي، کوکین په همځیر ډول ډوپامین، سیروټونین او نورایپی نفر د بیا جذب مخه نیسي—دغه دریو اړخیز بندښت هغه څه دي چې کوکین ته یې ځانګړی خصوصیت ورکوي. دا دریو اړخیز میکانیزم پدې مانا دی چې د ډوپامین تر څنګ، سیروټونین سیستم هم اغیزمن شوی وي، او د نورایپی نفر زیاتیدل هغه څه دي چې کوکین ته د زړه او وینې خطر راوړي. د بیا رغونې لاره په دریو کې یې پاملرنه کوي.

او د هغه بدکاری کړ شتون لري چې هیڅ کوډین راهنمایی نشي کولی له هغې څخه په لرلو. ډیری کوډین چې اوسني بازار کې شتون لري، د لېوامیسول سره مخلوط شوی دی، کوم چې یوه طیاري درمل ده چې سپینه رنګه خټه کموي او کولی شي مرګجن وي. دا یو تخنیکي خطر نه دی. دا ثبت شوي، پراخه او ناشناسانده ده. دا د دې راهنمایی په یوه جلا برخه کې ذکر شوې ده.

بخش ۰ — فوري امنيت: لومړی دا ولټئ.

⚠ کوډين د زړه سينډ (قلبی ناکامی) او مغزی وخوځې (سکته) لامل کيږي په ځوانانو، صحتمند کسانو کې چې دمخه يې د زړه کومه ستونزه نه وه. که تاسو کوډين استعمال پر مهال يا وروسته د سينې درد، د مخ درد، د چپ لاس درد، د تنفس کمښت، يا ناڅاپي شديد سر درد احساس کوئ - فټل ته سمدلاسه زنګ ووهئ. findahelpline.com/emergency تمه مه کوئ.

قلبي اوريدنه.

د سنچوريان -- هغه وژونکي ميکانيزم چې په ټولې محرک توکو کې يوازې کوډاين کې شتون لري.

کوکايين د دريو همغږو ميکانيزمونو له لارې قلبی پيښې رامينځته کوي چې دا ميکانيزمونه يو ځانګړي قلبي خطر پروفايل جوړوي، کوم چې بل کوم عام کارول شوي توکي کې شتون نلري:

ميکانيزم	د زړه ته څه اغيز کوي.	وايي چې دا ځوانانو ته څه شی به وژني؟
کورونري واسوسپاسم.	د کوکايين koronary artery عضلاتو په شديد او ناڅاپه انقباض لامل کيږي - هغه رګونه چې د زړه عضله ته خوندي کوي. رګ ممکن په بشپړ ډول بند شي، چې له همدې کبواله د زړه عضلې ته د وينې رسولو مخه نيول شي.	يو ۲۵ کلن ځوان چې د رګونو حالت يې نه دی، کولی شي د کوډين له امله قلبی حمله وکړي، ځکه چې هغه سپاسم (ټينګيد) رګه بندوي، نه د پلاک د شتون له امله. د زړه ناروغي لپاره معياري خطرونه نامحلول دي. پاک رګونه هم ممکن ټينګ شي او بند کړي.
نورايپينرنې زياتوالی.	کوکايين د نورې نفرين بيا جذب مخنيوي له امله، د عصبي سيستم په سترګه فعالېدل رامينځته کوي: د زړه د تېرېدلو کچه زياتيدو، د وينې فشار لوړيدو او د زړه کار ډيرېدو.	دل دادی چې يوځل په ناڅاپه توګه وغواړي تر خپل اعظمي ظرفيت پورې کار وکړي، پداسې حال کې چې ممکن د وينې رسوې يې هم په ورته وخت کې د وازو سپاسم له امله کم شي. دا ترکيب - اعظمي بار، کمه رسوه - هغه ميکانيزم دی چې د ماسټرډيال انفارکشن (myocardial infarction) لامل ګرځي.
پليټلېټ تجمع.	کوکايين د پلاټليټ فعالېدو او ګروپيدو زياتوي—د رګونو تړل کونکي ميکانيزم. د وينا وې نسونو سختيدو او د زړه د کار لوړوالي سره، د هغه ځای کې چې نس په سخت شوی وي، د ټکور جوړېدل ډېر احتمال لري.	در دريو مکانيزمونو -- وينې د قبضې، د کار زياتوالي او د رګونو تړل کيدو -- په امله، کوډاين له عمر سره يوځای د خطر زياتوالی نه لري. يوه ۲۸ کلنه سړی کولی شي چې د يو ځل کارونې په واسطه مړه شي که چيرې مناسب شرايط موجود وي.

⚠ کوډايټلين. دا ترکيب دواړو په پرتله ډير خطرناک دی او د کوډاين = الک + کوډاينohol مړينې په يوه مهمه برخه کې مرسته کوي. هيڅکله دې دواړو سره يوځای وکاروئ.

یوځای کارول شي، د جگر له خوا کوډایټیلین تولید کیږي— یوه متابولیټ چې ohol کله چې کوډاین او الک د کوډاین په پرتله اوږده نیمه ژوند لري، د زړه لپاره ډیر زیان رسوي، او د دواړو توکو په پرتله ډیره خطرناکه ده. هغه عام عمل چې الک "د تاوان احساس کم کړي" ohol د کوډاین سره کارول کیږي ترڅو یو مرکب رامینځته کوي چې له هر یو توګه ډیر خطرناک دی. دا یوازې تشه فارماکولوژي نه ده—دا هغه میکانیزم دی چې د کوډاین اړونده مرګونو په یو مهم برخه کې شتون لري.

د زیان رسوي تشخیص او ځواب ویستنه.

- سینې ته درد، توندوالی یا فشار احساس کول -- د زړه عارض. ۹۱۱ ته ټیلیفون وکړئ. تصور مه کوئ چې دا د اندیښنې له امله ده.
- د ځینې درد یا چپ لاس د درد احساس کول - د زړه عارض. فوري ډول ۹۱۱ ته کلیک وکړئ.
- یوځل په ناڅاپه شدید سردرد وشي - ممکن د وینې نساري تېرېدل وي. فوري ډول د ۹۱۱ ته زنګ ووهئ.
- ګوابښ، ژبه تړل، مخ ته ټیټر، او لاس کې کمزوری - سکه ده. فوري ډول د findahelpline.com/emergency سره اړیکه ونیسئ.
- د کوکایین له امله د تشنج - د کوکایین له امله رامینځته شوی تشنج یو طبي عاجل حالت دی. ۹۱۱ ته زنګ ووهئ. هغه شخص په بیا راځي حالت کې ځای ورکړئ.
- هایپر ترمیا (بدن تودې د ۱۰۰ فارنهایت څخه لوړه) - فوري سیندونې اقدامات وکړئ (یخونه کول، غوړ، سینې ته)، او بیا ۹۱۱ ته زنګ ووهئ.
- ډیرې اغتشاش، جنون یا ذهني ناروغ - کوډین له امله رامینځته شوې ذهني ناروغ. هغه شخص دې د آرام ځای څخه لرې کړئ. که خطر شتون لري چې هغه تاوان وکړي یا که هغه یې خوندي نه شي ساتلای، نو findahelpline.com/emergency ته زنګ ووهئ.

استعمالېږي. علاج Naloxone کوکایین د زیان رسولو لپاره هیڅ ډول درمل نشته چې په اپیویډونو کې لکه ملاتړی دی - د قلبي، عصبي او تودوخې اغیزاتو مدیریت کوي، پداسې حال کې چې کوکایین بدن ته له لرې کیږي. وخت او ملاتړي پاملرنه درمل دي.

د لېوامیسول بحران - هغه ضمیمه چې څوک یې نه خبروي.

د سنټوریون: اوسنیو توکو په اکثریت کې یو درمل شتون لري چې د خارویو لپاره کارول کیږي او دا سپین رګونه ویجاړوي.

لیوامیسول یو ډول د کرمې ضد درمل دی چې په کینډ طبابت کې کارول کیږي. دا د متحده ایالاتو او اروپا په ډالرو کې ازمول شوی کوکین نمونه کې شتون لري، او دا تر یو لسیز څخه زیات وخت وشو. دلته معلومه نه ده چې ولې دا کوکینو ته اضافه کوي؛ ممکن دا کوکین د عمل کولو لپاره د ډوپامینرژي میکانیزمونو له لارې مرسته وکړي، یا شاید دا یوازې د کوکین په جوړولو کې کارول شوي موادو څخه یو ډول مواد وي.

خطر: لېوامیسول د اګرانوکایټوز سبب کیږي - د سپینو رګونو (په ځانګړې ډول نیوټروفیلونو) کمیدل یا ویجاړول. پرته له نیوټروفیلونو، ایمون سیستم نشي کولی د باکتریایي عفونت سره مبارزه وکړي. د لېوامیسول څخه اغیزمن شوي کوډین له امله رامینځته شوې اګرانوکایټوز ممکن ژوند ګوابښونکي وي.

⚠ لېوامیسول د اګرانولوکایټوز نښې: تب، دهق، شدید غوږ درد، یا ناروغیو سره د مبارزې کې غیر معمولي ضعف. که تاسو کوکین کاروئ او دا نښې په ځان کې احساس کړئ، نو فوري توګه د اورژانس څانګې ته لاړ شئ او دوی ته ووایئ چې تاسو کوکین کاروئ. یوه ساده وینې ازموینه (CBC) به اګرانولوکایټوز معلوم کړي. که دا حالت په لومړي پړاو کې تشخیص شي، نو د علاج امکان شتون لري، او مهمه ده چې کوکین کارول ودرودل شي.

- لیوامیسول په متحده ایالاتو کې د کوډین د سپکو پر لس سلنې برخه شتون لري.
- ګرانولوسیتوکیسي په شاوخوا ۳-۸ سلنې کسانو کې رامینځته کیږي چې لېوامایسول استعمالوي—دا یو مهم تناسب دی.
- په معمول ډول، لاملونه ۱ تر ۳ اونۍ پورې د لیدو وروسته څرګندیږي او ممکن یې عادي ناروغ ته اشتباه وشي.
- درملنه: کوډین سریعا بند کړئ او لېوامیصول د استعمال څخه مخنیوی وکړئ. معمولا، ګرانولوسیتوپینیا ۲-۳ اونۍ په موده کې کم شي. شدید قضیې د روغتون اړتیا لري او د ګرانولایټ کلونۍ تحفیظ فاکټر (G-CSF) درملنې ته اړتیا لري.
- فینټانایل ازموائنو ټیسټرونه لېوامایسول نه پیژني. اوس مهال کومه پراخه توګه د مصرف کونکو لپاره د لېوامایسول ازموینه شتون نلري. یوازینی قابل اعتماد محافظت دا دی چې په شئ چې دا ډېرې کوډین کې شتون لري او د لټون لپاره د علاماتو څارنه وکړئ.

د ۱ برخې په اړه: کوډاین ستاسو مغز ته څه وکړ؟

د سنټوریون - هغه دریو ګاڼو چې جنګي ذهن روښانه کړل.

سیروټونین (DAT)، کوکین درې ګونې بیا جذب کونکي مادة ده: دا په هم‌مهال ډوپامین ترانسپورټر باندې خنډ کیږي. دا هغه څه دي چې کوکین یې (NET) او نورایپی نفرین ترانسپورټر (SERT) ترانسپورټر د میتامفیټامین نه توپیزوي، کوم چې په لومړي سر کې ډوپامین خوشې کوي. کوکین خوشې کول ته اړتیا نلري - دا بیا جذب مخنیوی کوي، او اجازه ورکوي چې ډوپامین، سیروټونین او نورایپی نفرین سیناپس کې راټول شي او د هغه وخت وروسته هم سیګنالنګ وکړي چې معمولا به یې پای ته رسېدلی وای.

د دریو مینامینی سیستمونو په ټولو کې یو بل ځای په ځای وده، چې د کوکین تجربې لومړی لامل ګرځي: شدید خوشحالي او ژوند احساس (ډوپامین)، ټولنیز ګرمۍ او باور (سیروټونین)، او انرژي او هوښیارۍ (نورایپینیفرین). دا دریو سیستمونو یوځای د کوکین لپاره ځانګړی دی. او دا همدا وجه ده چې کوکین څخه د بحران اکثره خورا سخت او بشپړ وي په پرتله چې د یوه واحد سیستم محرک څخه وي.

د دریو سیستمونو کوډاین د خرابۍ لامل شوه.

سیستم	د کوکایین اغیزې:	بیاځلۍ څه غواړي؟
ډوپامین (DAT بلاکېدل).	*** ډاغېدل او خوشحالي * سپه ځواک او تیزوالي * زیان من عوارض: د زړه ستونځي، ودرې، او رواني ستونزې. * اشتداد: کوکایین په چټکۍ کې جسم ته زیان رسوي. * د مرستې لپاره لاړ شئ: که تاسو یا څوک چې پوهیږئ د کوکایین سره مبارزه کوي، نو د مرستې لپاره لاړ شئ.**	له خوا تحریک. BDNF ریسیپټرونو ته د ډوپامین مخکینۍ ملاتړ (ټایروسین). طبیعي، لوړ شدت لرونکي ګټې ورکولو جوړښت. د لومړي کوکائین د بیا کمښت D2 رغونې په دوره کې، سړه او بې رنګ حالت څرګندوي - هغه ریسیپټرونه چې سیګنال ترلاسه کوي، لنډمهالیږي. دوی بیرته راځي. د دوی په جوړولو کار وکړئ.
سیروټونین (SERT بلاکېدل).	سرټونین د جذب مخنیوید - په کوکایین د ټولنیزې ګټې، باور او احساساتي پراخوالي اغیزې عموماً سرټونین پورې تړلې دي. د وخت په تېرېدلو سره، دا ډول مداوم مخنیوېدل د سرټونین کچه کموي.	له لارې بیا رغونه. دا MTHF-او 5 HTP-سیروټونین د 5 بېرته عادي کیدو په (cocaine) یو اړخ دی د کوډاین برخه کې، چې د محرک غیر (stimulant guide) (پکې په مرکز کې نه و ګوري — ځکه چې میت (میت د سیروټونین اغیزات ثانوي دي، پداسې حال (meth) کې چې کوډاین لپاره لومړنۍ دي. هغه ټولنیز آسودګي چې کوډاین یې چمتلوله، یو څه د سیروټونین له امله وه

او دا باید بیولوژیکه توګه بیا رغونه شي.		
عادي کول. کوډین له ایچ پی اېسیس (HPA axis) لاري نورادرنالین سیستم ته د اورد مهاله تشویش له امله، په لومړیو بیا رغیدو کې ستړي والی او انرژي کمښت راځي، ځکه چې دا سیستم د اورده فعالوالي وروسته آرام کیږي. سپورټ (چې په طبیعي توګه نورادرنالین ته محدود ډول تشویش ورکوي) د نورادرنالین بیا رغولو لپاره لومړی او مهم وسیله ده.	نوراپینفرین د بیا جذب مخنیوی کول -- چې د کوکایین د محرک اغیزې، لکه انرژي، هوښیارۍ، تمرکز او فزیکي ځواک، تولیدوي. همدارنګه دا د قلبي خطرونو لامل کیږي: د زړه د تپښتن زیاتیدو، د وینې فشار او د رګونو کې قبضه.	نوراپینفرین (NET بلاکېدنه).
کوکایین د تکراري استعمال له امله د غور په باکتریا کې زیان، یوځل بیا د مستقیم سمجوالي له کبله دی چې دا سمجوالي د غور باکتریا تارونو ته تاوان رسوي او بل ځل بیا د وینې جریان کمښت له امله دي. د غور باکتریا د عادي حالت ته راستنیدل د کوکایین استعمال بندولو په واسطه تر لاسه کیږي، او که چیرې کوم متخصص لخوا ENT تشخیصی زیان شتون ولري نو معاینه اړینه ده.	کوکایین یوازې هغه عام کارول شوي توګه ده چې همدمخ په یوې ځایی مسکن هم وي— د عصبي غشاګانو کې سدیم خولو ته خنډ جوړوي. دا کوکایین لومړۍ طبي استعمال دی او هغه حسار تشریح کوي چې د ناک له لارې کارولو سره تړاو لري.	ځایي مخدره (سودیم چینل بندونه).

د "بینګ-کړښ" معمار -- څه چې کوډاین له نورو توپیر لري؟

د سنټوریون - هغه لنډ عمر چې په عصبي ډول منظمې کړو وړو لړ جوړوي.

کوکایین د پلازمې رګونو په نیمه عمر شاوخوا ۴۵-۹۰ دقیقې لري. دا لنډ دوره هغه څه دي چې د کوکایین ځانګړې بینګ (بنګ) پیلاوي ته لامل ګرځي، کوم چې نورو محرک موادو په پرتله یې ډیره عامه ده. برعکس میتامفیټامین (د نیم عمر ۱۰-۱۲ ساعته)، کوم چې یو پایښت لرونکی څو ساعتونو اغیزې لري، کوکایین د اغیزې تر منځ ۱۵-۳۰ دقیقې کې او یو ساعت په لاندې کېږي.

د مغز لومړی عکس ځواب: هغه ډوپامین چې لومړۍ دوز یې تولید کړ، ۴۵ دقیقو وروسته یو جزوي ترکېدو ریسیپټرونو کې د تنظیم کیدو له D2 سره مخ کیږي—یو نسبي ډوپامین کمښت، ځکه چې ډوپامین په کچې څخه خورا چټک بریښي. دوهم دوز نه د لمر لپاره اخیستل کیږي بلکې د ټکر مخنیوي لپاره. دریم دوز بیا هم نه د لمر لپاره بلکې د دوهم دوز د ټکر مخنیوي لپاره اخیستل کیږي. او همداسې، تر هغه وخته پورې چې هغه شپه پای ته ورسیږي، نه دا چې کله شخص پریکړه کوي چې بند شي، بلکې کله چې عرضه پای ته رسي.

دا تکراري او زېرونکي خوځښت، کوډین په جسم کې د کار کولو څرنګوالي یو خصوصیت دی - دا د کوډین جزیې د عمر له امله رامینځته شوی. د دې پوهیدو معنی دا نه ده چې دا بخښنه وي. دا هغه دلیل دی چې ولې یوازې یو ځل کوډین وکارول، بیا یې بند کړئ، بیولوژیک په لحاظ ډیر ستونزمن دي، کله چې نور توکیان چې د عمر اوږدې دورې لري، دا ستونزه نه لري.

کوکایین درجو -- ډولونه، لارې او د دوی توپیرونه.

بیا رغونې لپاره ځانګړې مسلې.	شروع / دوام	لاره	پوټ
ډوډۍ استعمال کې تر ټولو عام ډول. ناک ته د خولې زیان (د سوراخیدو)، د تر نسج کمیدل، مزمن رینایټس، او بوی له لاسه ورکول. که چې په	دقیقه پیل/ ۵-۳۰ دقیقه ۲۰-۳۰.	په ناک کې سپری کول.	کوکایین هیدروکلورایډ (پراخه).

متخصص ته مراجعه ENT لاره کې ډوډه کاروئ، نو وکړئ. لېوامیسول ککشن کې تر ټولو زیات هغه ډوډه کې شتون لري چې د سړیو لپاره ویشل کیږي. د کوکین بوی چې په جسم کې احساسیري ("کلینیکل ایج") د بیا رغیدو په دوره کې ثبت شوی دی - مغز د وړاندوینې له امله د بوی حافظې ته تیاری کوي.			
د هر ډول کوکین لاره ترټول په ډاډه توګه ترټولو ګړند پیل لري - د چټک زیاتیدو له امله تر ټولو شدید ځورونکي عادت رامینځته کیږي او ترټولو سخت "بنج" (تکراري کارونې) لړم رامینځته کیږي. د ویندو ستونزې: "کراک لونګ" (منحصري وینې وهلو)، مداوم کوکیز، د تنفس سیسټم ته زیان. د خورا لنډ مودې (۱۰-۱۵ دقیقه) له امله، دا تر ټولو اړتیا لرونکي بیا کارونې لړم رامینځته کوي. د "کراک" کارونې ټولنیز او اقتصادي شرایط ځانګړي دي او د ځانګړو ټولنیزو جوړښتونو په درناوي کولو سره اړین دي.	ثانیه پیل/ ۱۰-۸ ۱۰-۱۵ دقیقه.	څنګه څکوي (ترانسپوړیري).	کراک کوډین / فري بیس
شتون لري -- ټول Availability ډیري زیاتې بایو مقدار په ثانیو کې مغز ته رسیږي. خورا ډېر د IV. مخدر موادو سره ټړل شوی خطر شتون لري سره ټرلي خطرات: وینې نسجونو ته ویښتا، انتقال، او سپرې C هپاتایټیس/HIV ،اندوکاردایټس ځایونه کې د ناروغیو زیږدنه. د پوښتنې ناروغ لپاره ازموینې او د ټپ درملنې ارزیابی د مخدر موادو درملنې تر څنګ مهم طبي مسایل دي.	د فوری/ ۱۰-۲۰ دقیقو په مانا.	د وینې له لارې (IV)	کوکایین هیدروکلورایډ
د سویلي امریکا په دودیزه توګه، کوډو پاڼې ژاړیږي. دا ډول استعمال د نورو طریقو په پرتله خورا ټیټ پلازمای سطحې او اعتیاد احتمال لري. دا په عمومي توګه د دې پوهیدو لپاره مهم دی چې کوډو پاڼې ته دودیزه استعمال، د تمرکز شوي کوډین هیدروکلورایډ له فارماکولوژیکي پلوه توپیر لري.	دقیقه ۴۵-۳۰ پیل/ ۶۰+ دقیقه	موندې/د لاسو اوتې (پرانیز).	کوکایین هیدروکلورایډ
جوړوي -- (cocaethylene) دا ترکیب کوډایټهیلین د اوردې مودې سره، زیات قلبي سمه، او ثابته لوړ مړینې احتمال. دا دوه توکي یو ځای کارول نه دي. دا د دریویم، ډیر خطرناک مرکب په بدن کې رامینځته کول دي. دا ترکیب اغیزې کوي چې له مړینې اکثراً د (cocaine) همدې کبله کوډایین سره تړاو لري lohol الک.	د کوکایین په پرتله، د دوام موده بدلون مومي.	هیڅ لار هم شتون نلري او د lohol الک استعمال هم نه.	کوکایین + الک ohol → کوډاکوایتهیلین

کوکایین څه ډول خدمات وړاندې کاوه -- د "کمپنډیم" د جنګی تشخیص.

د سنټوریون په اړه - هغه ژوند چې عادي مغز یې تولید نشي کولای.

مغز لپاره. COMT د کوډین تولید " هغه تجربې احساس کوي چې عادي حالت یې نه چمتو کوي" د جنګي لري، کوم چې (Val/Val) COMT دا یوه شاعر نه ده. دا د مغز د فارماکوژینومیک واقعیت دی چې تیز ډوپامین په خورا چټک ډول پاکوي، نو عادي ژوند پاداشونه - لاسته راوړنې، ټولنیزې اړیکې، خوښونکي فعالیتونه - د هغه پایښت پاداش سیګنال تولید کولو لپاره ناکام وي چې مغزه یې د اړتیا وړ ګڼي.

جنګیذه په عادي حالت کې، یو څه سړه احساس لري. دا دقیقا د غم نه ده - بلکې داسې بریښی چې نړ په هغه رنګه نه وي لکه څنګه چې باید وي. د پاداش سیګنال شتون لري، مګر کمزوری دی. داسې بریښي چې تاسو خپل ژوند له یو څه شیشې څخه ګورئ. کوډین شیشې لرونکي حالت ختموي. هرڅه فوري، رنګین او برقیږي. خبرې اترې ځیرې کیږي. موسیقي ترټولو نه خاموشې موسیق ګرځي. کار ترټولو دلچسپونکي کار ګرځي.

دا د خیالات نه ده. دا هغه احساس دی چې مناسب ډوپامین سیګنلینګ په هغه مغز کې کوي چې هیڅکله یې کافي مقدار نه دی درلودلی.

دا پوهیدل چې کوکین خوندي نه دی. دا بیا رغونې چارچو په اړه وضاحت راکوي: جنګیذه ذهنیت ته واقعي شدت، واقعي ژوندیتوب، او واقعي تحریک اړتیا ده - هغه څه چې د زړه د ودې مخنوي لامل نشي. کوکین په حقیقت کې څه وړاندیز کاوه؟ هر کارنده لړم کړئ. هر بدل جوړ کړئ.

د ۲ ګڼې - ستاسو د جینوم کوډ.

کوکایین د دې سلسلې په هر بل توکي په پرتله تر ټولو دقیق تشریحي ژنیتیکي پروفایل لري. دا ټولګه هیڅ مغز کوکایین لپاره لومړی ژنیتیکي هدف دی. لاندې COMT (Val/Val) "ډول شک را نه راولي: د "واریر جینونه یوازې د ستونزې خطر نه، بلکې د بیا رغیدو ستراتیژي هم په غیر معمولي ځانګړي ډول وټاکي.

کوکایین له لاسه ورکولو لپاره ډنا ټیسټینګ پینل.

جین	دې څه کنټرولوي؟	مرکزی ډول	کوکایین له لاس ورکولو اړونده موضوعات
COMT	ډوپامین، نوراپي نفرین او اپینیفرین د پاکیدو سرعت - بنسټیزې تناولې جین.	Val158Met (rs4680) — Val/Val (واریر) ترټول مهم دی.	د کوکایین لومړی خطرناک جین د "کمپینډیم" په نامه یادېږي، او دا په څرګند ډول ذکر شوې ده. Val/Val (جنګي) تیز COMT: په ډوپامین چټک سره خوشبو شیږي → یو مسطح، کم تحریک لرونکی حالت → کوکایین هغه ډوپامین زیاتوي چې لنډمهاله د چټک خوشبوې ته پای ورکوي. Val/Val لپاره بیرته راستنیدو ستراتیژي: یوه حقیقتانه تیزه او لوړ تحریک لرونکي طبیعي ګټو ژوند جوړ کړئ. یو آرام، سکوت لرونکی ژوند تل به د دې طبیعت لپاره ناکافي احساس شي. هغه بیرته راستنیدو لاره رامینځته مه کوئ چې تاسو یې غواړئ. دا د هغه مغز لپاره رامینځته کړئ چې تاسو یې لرئ.
DAT1 / SLC6A3	ډوپامین ټرانسپورټر - کوډاین د عمل مکانیزم لومړی هدف دی.	د VNTR الیل د ۱۰- بیا تکرار کول (rs28363170).	ډوپامین ټرانسپورټر هغه جزیره ده چې کوډین یې خنثی کوي. DAT1 د DAT تغیراتو اغېزه پراخوالي او دنده باندې لري؛ هغه کسان چې لري (۱۰-تکرار الیل) د ډوپامین پاکولو DAT ډېر چټک سره وده کوي او ممکن کوډین له څخه د خنثلېدو احساس یې لا هم زیات محسوس کړي، پرته له دې چې دوی لږ DAT لپاره هم مهمه ده؛ ADHD ولري. دا DAT1 سره ټرلي دی، او کوډین په ADHD تکرار د-۱۰ کې د ځان درملنې یوه لار ده ADHD.
DRD2 / ANKK1	ډوپامین ډي ۲ ریسیپټر کثافت — کوډر لپاره کوډین د ډوپامین زیاتوالي لپاره استقبال کوونکی.	Taq1A (rs1800497) — د الیل ډول A1.	الیل (کمی شوي ډبلر ریسپټر کثافت) د A1 "ریوارډ ډیفیشنټ" سینډرم رامینځته کوي -- هغه بد حالت چې په کومه توګه "کافي نه" احساس کیږي. د دې سره یوځای Val/Val کثافت، D2 او کم شوي (چټک پاکوالي) COMT کوکین د یوه واقعي شدید ډوپامین کمښت لپاره راحت چمتو کوي. بیا رغیدو باید په هم وخت کې څو ډوپامین سرچینې جوړې کړی -- یوازې یوې طبیعي سرچینې ته د پاملرنې احساس به تل د دې دوه کمیتونو لرونکي حالت لپاره ناکافي وي.

SLC6A4 / 5-HTTLPR	سیروټونین ټرانسپورټر څرګندیدل -- دوهم کوکایین میکانیزم هدف.	کورته/کورته، اوږده/اوږده، یا د ناهمواري الیلونو.	باندې (SERT) کوکایین، سیروټونین ټرانسپورټر د ژین بدلونونه د SLC6A4 خنډ کیږي. سیروټونین ټرانسپورټر لومړني کچه ټاکي او له همدې امله کوکایین د سیروټونین اغیزې کچه معلوموي. هغه کسان چې "لونګ/لونګ" ممکن د (ابراز لري SERT ډېرې) وړونکي دي کوکایین له امله ځانګړي قوي سیروټونین اغیزات تجربه وکړي - لکه ټولنیز ګرمۍ، باور او احساساتي لوړوالی. بیاغونې باید د ډوپامین تر ځنګ د سیروټونین بیا رغولو باندې تمرکز وکړي.
MTHFR	میتیلیشن -- عصبي انتقال کونکو د جوړېدو لپاره بنسټ.	C677T (rs1801133)، A1298C (rs1801131)	جین کې د تغییراتو له امله، ډوپامین او MTHFR سیروټونین جوړولو کارکاري ظرفیت کمېږي—دا هغه کمیاتو ته وده ورکوي چې د DAT1/COMT/DRD2 کمښتونو لامل شوي دي، کوم چې د کوډین استعمال په پیلولو کې جین د MTHFR اکثرا د MTHF-مرسته کوي. 5 تغییراتو لرونکو کسانو لپاره د کوډین له تاوتریخوالي څخه د خلاصېدو لپاره خورا مهم وي، ځکه چې دا د بل کمیاتي نشتۍ په درملنې کولو سره مرسته کوي، کوم چې نور سپلیمنټونه نشي کولای. د لومړۍ مرحلې د تاوتریخوالي حالت کې، هغه حالت چې عادي او ېرنګ دی، ممکن یې برخه د میثیله شوي کمښت وي، نه یوازې د تاوتریخوالي حالت.
DRD4	نوي تجربو ته تمایل، ډوپامین حساسیت، د پاداش غبرګون.	د کوډ ۷ تکراري الیل (rs1800955).	د ۷ تکرار لرونکي کسان، د نویوالي DRD4 لټون کوونکي، تکړه او د پاداش احساس کوونکي وي. دا ډول په محرکاتو د استعمال د کې خورا زیات شتون لري. ADHD ستونزې او تکرار شتون ولري او DRD4 7- که چې کومه هم DRD2 A1 او Val/Val COMT همدارنګه موجود وي، نو "جنګي" طبیعت د نویوالي او شدت اړتیا به یې ډیره شي. د بیا رغونې جوړښت باید په حقیقت کې د نویوالي، چیلنج او بې پامېزه پاداش شامل کړي -- منظمه بې حوصله به ورته سخته وي.
CYP3A4	کاکین په کب کې د لومړي ځل لپاره ځنګه بدلون مومي؟	ډرګونه چې د نورو درملو اغیزې زیاتوي (ان ډوسر) په پرتله هغه درمل چې د نورو درملو اغیزې کموي (ان هېښتر).	د کاکین لپاره لومړنی کبدیایي CYP3A4 مخنوي کونکي CYP3A4. متابولیت دی (فلکونازول، ګریپ فروټ، ځینې ضد ژوند) کولی شي د کاکین د پلاسما نیم عمر اوږد کړي او د دې اغیزې زیات کړي CYP3A4 فعالونکي. د پاکولو سرعت زیاتوي. همدارنګه مهم دي: ککایټیلین رامینځته کیږي کله چې کاکین او یو ځای وي— کبده د ایټانول lohol الک متابولیکي انزیمونو سره د کاکین متابولیزم په تعامل سره دا خورا خطرناک متابولیت تولیدوي.
BDNF	نوروپلاسټیسیټي، هغه ترمیم میکانیزم دی چې د کوډین له امله ویجاړ شوي ډوپامین سرکټونو ته	Val66Met (rs6265)	کوکایین په مستقیم ډول د مخکینۍ قشر او کموي، چې له دې BDNF هایپوکامپس کې سره سم د فکر ضعف یوه مهمه لامل ده. هغه لري، د Met کسان چې په خپوونکي توګه کچه یې په طبیعي حالت کې ټیټ وي، BDNF

د کمیدو اغیزې ته وده BDNF چې دا کوکاپین د لرونکو کسان لپاره Met ورکوي. سپورټ لپاره یو اړین دي، ځکه چې دا یوازینی لاره ده چې له تولید کړي چې BDNF لارې کولای شي هغه کوکاپین یې په فعاله توګه کموي.		بیا جوړښت ورکوي.	

فینوتایپینګ د ازموینو پایلو پرته.

د کمپېندیوم د فینوتایپینګ وسایل په ځانګړي ډول د کوډاین لپاره دقت لري، ځکه چې "واریر" پروفایل یو ځانګړی چلند لرونکی نښه لري:

- ایا کوکین تاسو ته دا احساس ورکړ چې تر ټولو ژوند، ترټولې هوښیاره او ترټولې ورټیا لرونکي یاست؟ - نه یوازې "های" بلکه په حقیقت کې ځان په خپله پوره توانید سره. → قوي جنګي نښه. د "پوره توانید" تجربه هغه د ډوپامین سیګنینګ دی چې مغز ته اړتیا لري، COMT (Val/Val) مګر نشي کولی طبیعتا یې ساتي.
- ایا تاسو په عمومي توګه کوډین د ټولنیزو شرایطو کې کارول؟ لکه د کار پیښې، ګوندونه، او د ګرځیدو شپې؟ آیا تاسو احساس کاوه چې دا ستاسو د ټولنیز فعالیت ته وده ورکوي؟ → ژیني بدلون ممکن په ځانګړي توګه قوي ټولنیز اغیزه SLC6A4. سروټونرجیک اجزا غالب دي تشریح کړي.
- ایا تاسو وموندلې چې لومړۍ ټوټه هیڅکله هم کافي نه وي، او تل بل څه ته اړتیا وه؟ → کلاسیک کمښت - مزې کولو سیستم د کوډون په کچه د ښکاره کیدو DRD2 A1 + ځل تکرار-۱۰ DAT1 له امله خنډ لوړ کړی و، چې دا د کوکین له چټکوالي څخه ډیر و.
- ایا تاسو ته ADHD تشخیص شوی یا دا چې احتمال شتون لري؟ → DAT1 د 10 تکرارونو سره باندې ټرل، جوړښت له لحاظ DAT د 7 تکرارونو سره اړونده ده. کوډین په DRD4 + نښو لپاره ځان درملنه وي ADHD میتهیلفینیډیټ سره ورته دی. دا ممکن د ریښتینې.
- ایا لومړنی حالت د غم نه، بلکې یو ډول سست احساس کوي؟ ګواښیري چې نړۍ باید خپله ډیره شخصیت لرونکي فرد دی. دا سست احساس د بدن د COMT ښه وي؟ → دا د کلاسیک وال/وال ځانګړي کولو لپاره ده، پرته له کیمیاوي توکو څخه. دا واقعي دي. دا بیولوژیکه ده. دا د بیا رغونې ارکیټیکچر لپاره د هدف په توګه تنظیم شوې ده.

دریمې برخې: د سمون پروتوکول.

د سنټوریون: نسکوریدل هغه سیګنال دی چې بیا رغېدنه پیل شوې ده.

benzodiazepines او alcohol کوکایین د ترکیدو له امله هغه خطرناک حالات نه رامینځته کیږي چې الک لري. دا هغه خطرناک حالتونه هم نه رامینځته کوي چې کوکایین په تېز ډول استعمالولو سره پیدا کیږي. بلکې دا د ډوپامین کمیدو لامل ګرځي، کوم چې یوه سیستم کې شتون درلوده چې ډوب شوی و او اوس یې خورا کموالی دی.

دا کتابچه د محرکونو لپاره ځانګړې معلومات وړاندې کوي: سیستم په کم ځوا کې دی. هیڅ شی نه ښه احساسیږي او هیڅ کار ارزښت من نه دی. د محرکونو له لاسه ورکولو لپاره غږیز پروتوکول ۶۰-۸۰ BPM، ګرم رنګونه، ستر کلیدونه مګر نرم - ځکه چې د کم ځوا لرونکي سیستم ته د لوړ انرژي ننوتلو په اړه اغیزې یوازیتوب او توپیر راولي، نه فعال کول.

کوکایین د وتلو خطر نه دی، مګر دا په رواني لحاظ ډېر سخت وي. او دا رواني سختوالی په مستقیم ډول هغه مقدار پورې تړاو لري چې څومره کوکایین یو ریښتینی عصبي بیولوژیکي اړتیا پوره کړي.

د وتلو نړدې مخینه.

فاز	سلولوژي	علامات	څه وکړئ؟
د چاودې په وخت (لواځونه ۰-۲۴).	ډوپامین، سیروټونین او نورېپي نفرین د ذخایرو کم شوي؛ ډي ۲ ریسپټرونه کم شوي؛ مزه کولو سیستم تر ټیټ حد رسیدلی؛ اچ پي اې س محور ستړی شوی.	شدید خستګی او زیاتې خوب، شدید افسردګی او بد حالت، ډېریدې (بیا په شکر او کاربوهایدریټونو)، ستړیا سره د اندیښنې، قوي نشه مخدراتو غوښتنه.	خواب وکړئ. خواړه وکړئ. اوبه ونوسه. پروتوکول 01 عملي کړئ. دا د ستونزې سره مبارزې کولو وخت نه دی - دا د ترمیم پیل دی. هغه ستونزه چې تاسو تجربه کوئ، د بدن یو اړین غوښتنه ده ترڅو هغه ترمیم وشي چې یې له زیان رسونکي دوره څخه مخکې ترلاسه نه کړی و. اجازه ورکړئ چې دا وشي.
د "تشریف لید" دوره (لومړۍ ورځې تر دریمې ورځې پورې).	ډوپاامین سیستم کې لنډمهاله او جزوي بیا رغونه؛ د ډي۲ ریسپټرونو یو څه حساسیت بیا راځي؛ اچ پی ای آکسِس په جزابه توګه بیا رغول شوې ده؛ د بیا رغوني ګټه اغیزه.	د نسکوریدو وروسته د ښه والي په اړه؛ انرژي بیرته راځي؛ حالت ښه شي؛ ذهني روښنایي زیاتیږي - دا دوره ممکن لکه دا احساس وکړي چې ""زه ترټولو سخت ځای م.	د واده سفر ته د بیا رغونې ځای مه ګورئ. دا یوازې یو جزوي بېرته راځي، نه په عادي حالت. غوښتنې به بیرته راستانه شي، اکثره پیاوړې، په راتلونکي فاز کې. دې دوره کې د سپلیمنټونو لړۍ جوړ کړئ، د تمرین روټین تنظیم کړئ، او د هغه سخت فاز لپاره چمتون وکړئ چې مخته دی.
د وتلو رسمي دوره (۳ تر ۲۸ ورځو پورې).	ریسیپټرونو کې DRD2 کمیدل ثبات مونډلی، خو د نوي ټیټې پایلې کچه په سطحه؛ ډوپامین تولید بیا وده کوي، خو لاهم د کوډاین څخه مخکې کچې BDNF ته نه دی رسیدلی؛	دوامداري خوشحالۍ ورکونکي حالت— د هغه فعالیتونو څخه خوښۍ احساس کولو ناتواني چې په مخکینۍ کې یې لمرغوبۍ رامینځته کړې؛ شدید تمایلات چې د	دا تر ټولو خطرناک بیرته راځیدو دوره ده. له لوړ احساس څخه یادونه شتون لري؛ د بیا رغونې سړه والی موجود دی؛ او دا منطق چې "یو څه احساس وکړي، یوازې یو ځور اضافه کړئ" اغیزمن دی. د چاپیریال بدلون (پروتوکول 05)

خورا مهم دی. بشپړ سپلیمنټ پروټوکول عملي شوی. سپورټ پیل د ترمیم سیګنال دی. BDNF - شو ملاتړ جوړښت اړین دی.	اشاري له امله پیل کیږي؛ غم؛ ذهني کمزوري؛ خوب ستونزي؛ تحریک؛ ستړیا.	کم شوی دی؛ احساسي بې‌حسی غالب دی.	
کوکایین د کارونې له امله رامینځته شوي PAWS هغه نمونې ځانګړې تعقیبوي چې پکې ناڅاپي، شدید تمایل شامل دی (اوسې څکه چې ځینو خاصو چاپیریال شرایطو لخوا تحریک کیږي) چې د ډوپامین کمښت له امله رامینځته شوي غم سره مل دي. هغه عوامل چې دا تمایلات رامینځته کوي په دقت سره ثبت کړئ. طبیعي ګټې تدریجي ریسیپټرونه D2 پراخوالیږي کله چې بیا ترلاسه شي.	د احساساتي لید پراخیدو کې تدریجي وده؛ د خوشحالي دقیقه تجربه بیرته راځي؛ ذهني روښنایي په تدریجي توګه PAWS ښه شوی؛ احتمال لري؛ خوښ دوره او د محرکونو له امله رامینځته کیږي، نه چې تل وي.	د 2 ریسیپټرونو ته وده د اندازې وړ ده؛ بې ډې این ایف بیا په حالت کې راځي؛ ډوپامین تولید عادي کیږي؛ سیروټونین سیستم بیا جوړیدلی؛ اچ پی ای اکسس ثباتمینه.	لومړۍ بیا رغونې دوره (د لومړیو دریو میاشتو).
طبیعي اعتیاد جوړښت (د څلورمې برخې په اړه). د "جنګي" مغز - چې مناسب چاپیریال ولري - هغه حقیقي شدت ترلاسه کوي، چې یې C-28 تل اړتیا درلوده. د کتاب د برخه بیا لیکل شوه: هغه څوک چې هیڅ نه وه، اوس یو واقعي شی ته رسیدلی دی.	نږدې معمول خوښۍ؛ په عمومي ډول، د وخت په تیریدو سره د خوښیو احساسات راځي؛ د ژوند حقیقي خوښۍ ترلاسه کول ممکنه ده؛ د عمل کولو لپاره موتیوی بیرته راځي؛ د شخصیت بیا جوړولو بهیر پیل شوی دی.	ډیټي ۲ ریسیپټرونو ته د پراخې بیا رغونې شتون؛ ډوپامین او سیروټونین سیستمونه عموما عادي شوي؛ بې ډې ان ایف یا له لومړۍ (BDNF) کچې څخه پورته، په ثابت ورزش سره؛ ذهني عملکرد بیا ترلاسه شوی.	تر یو کال پورې (د دریو میاشتو څخه تر دولرې میاشتې پورې).

په کوډین د بیروت کې PAWS.

⚠ کوډین پاوس د ناخرګند، شدید تم لپاره لامل ګرځي چې اکثراً ځانګړو نښو لخوا تحریکیږي— غږونه، بویونه، ځایونه، خلک. دا د نښې په اړه اغیزه ده او دا خورا قوي وي. له دې مخکې د ودریدو پروټوکول چمتل کړئ.

کوکایین له استعمال څخه د بېرته راستنېدو وروسته، د لامل شوي هوسا احساس په پراخه کچه شتون لري— چې دا د مخدر موادو درملپوهۍ کې له تر ټولو پیاوړو اغیزمنونکو عواملو څخه یو دی. د ډوپامین سیستم پر کوکایین سره تړلي نښو باندې د ځورونکي عکس العمل لپاره روزل شوی و. میاشتې وروسته، یو مشخص سنداره، یو مشخص ټولنیز شرایط، یا د یوې خاصې سیمې بوی کولی شي چې هغه هوسا احساس رامینځته کړي چې له لومړۍ وتلو سره ورته وي.

دا بیا ټکر نه دی. دا د ډوپامین شرط شوی سرکټ دی چې له خپل روزنې څخه فعالېږي، نه د اوسنې استعمال څخه. ځواب د پنځمې برخې په "قطع کولو پروتوکول" دی، چې دې سمدلاسه او پرته له هغې خبرو ترسره شي.

د څلورمې برخې: بیولوژیکي بیا رغونه.

کوکین له تاوتریخیدو سره د دریو سیستمونو همغږي بیا رغونه اړتیا لري: ډوپامین (د تمځای او هڅولو لاندې)، سیروټونین (د ټولنیز ګرمۍ او مزاج لپاره) او نورپینفرین (د انرژي او هوښیارۍ سیټم). هغه دریو کرار شوی جذب مخنوي چې کوکین کارول، د دریو بیا رغونې استراتیژۍ سره مقابله کوي. میتایلیشن لاندې ټول درې سیستمونه دي. د فزیکي ستونزونو (د زړه، غوږ او خوندیتوب) څخه د طبي بیا رغونه، د عصبي بیا رغونې تر څنګ ځانګړی دی.

۴.۱ — د میتیلیشن بنسټ.

د عصبي رغش لپاره، د مزمنې کوډین استعمال له امله د دریو میناماځنونو کمښت شتون لري، چې دا میتایلیشن ضعف سره لا هم زیاتوالیږي، که چیرې دا ضعف موجود وي. پرته MTHFR-variant حالت په څخه، د ډوپامین، سیروټونین او نورپینافرین د تولید B12 له مناسبې میتایلیټ شوي فولیک اسید او مسارونه نشي کولی چې په بشپړ ظرفیت کار وکړي، مهمه دا چې کومه لاره مواد چمتو شي.

د کوکایین په اړه ځانګړي یادونې:	زمان.	دوز	مکمل.
کوکایین د دریو مونوامین سیستمونو کمښت رامینځته کوي، چې له همدې امله اړتیا ده چې عصبي لیږدونکي تولید د 5-MTHF-مساروونه ترټولو مؤثره وي. دریو مونوامین سیستمونو لپاره د محدودونکي کوډیفاکټر په توګه کار کوي. ژین د تغیر لرونکو کسانو MTHFR د لپاره، چې کوکایین یې یو ډول ځانګړي 5-مداخله وه د پوهیدو کمښتونو له امله، اکثراً ترټولو مهم واحد سپلمنټ MTHF دی په لومړیو بیا رغونې کې. د 400 میکروګرام څخه پیل وکړئ او وروسته یې تدریجي زیات کړئ.	صبح په خواړه.	۴۰۰-۱۰۰۰ میکروګرام په ورځ کې.	5-MTHF (ای ل-میتیلفولیټ).
سره همغږي لري. کوډین 5-MTHF د استعمال او د دې سره تړلي ژوندانه عوامل (بد نسټه، الکحول په ګډه B12 استعمال، کم خوب) په ثابت ډول کچه ټیټوي. کوډین د نوراډیینرین اغیزې د میتایلیشن چاپر باندې ډیر فشار راوړي - د B12 پداسې حال کې چې مناسب میتایلیشن چاپر او عصبي سیستم ترمیم دواړو ملاتړ کوي.	صبح، زیرزبانی.	1000–2000 میکروګرام	مېتیل کوبلامین (B12)
ډوپامین د جوړولو لپاره کافاکټر (DOPA سیروټونین د جوړولو، (ډیکاربوکسیلاز لپاره کافاکټر (عطر لرونکي امینه اسید ډیکاربوکسیلاز) او نوراډیپفرین د جوړولو لپاره کافاکټر (ډوپامین بیټا-هیدروکسیلاز). کوډین له دریو سیستمونو څخه د کمښت پورې تړلي انځیمونو باندې P5P، په وجه غیر معمولي لوړ غوښتنې رامینځته کوي.	صبحانه	۲۵-۵۰ ملي ګرامه	P5P (فعال B6)

یوازې پیریډوکسا-۵-فاسفیټ بڼه وکاروئ.			
کوکایین په سټره توګه منګنیم کموي—یا په مستقیم ډول د تش Replacement(metabolic) میخانیکزمونو له لارې، او یا هم په غیر مستقیم ډول د هغه ځواک له امله چې د زیانمنونکي تغذیه او خوب د کمښت له امله رامنځته کیږي. منګنیم کمښت اندیښنه، ذهني ضعف، د زړه او وینې خطر، او خوب کیفیت ته وده ورکوي—دوی ټول هغه څه دي چې په کوکایین ببرته راستنیدو کې مهم دي. د مناسب منګنیم څخه د اندیښنې کچه ډیر وخت په ورځو کې محسوس کیږي.	سبا او ماسه.	ملي 400-600 ګرامه عنصر.	منیزیم ګلیسینیټ.
زینک د ډوپامین تولید لپاره او د څو انزایمو په کاري کولو کې اړین دی چې د مونوامین لارې په کې شتون لري. کوډاین استعمال او ورسېدونکي تغذیوي بدلونونه زینک کموي. همدارنګه، دا د مقاومت فعالیت ته هم ملاتړ کوي - چې دا په ځانګړي ډول مهمه ده، له همدې کبله چې لېوامیسول د اګرانولیوسیتوز خطر لري.	ماښام د خواړو سره.	۲۰-۳۰ ورځنۍ ملي ګرامه.	زینک

۴.۲ — ډوپاامین بیا رغونه

د سنټوریون په اړه - د جنګي مغز لومړی هدف - هغه سیګنال بیا رغونه چې هیڅکله کافي نه و.

ډوپامین د بیا رغوني پروژې په مرکز کې ده، چې دا کوکایین له مخه ورکیدو لپاره تریاکیزه ده. هغه مغز چې ډوپامین خورا چټکۍ سره کاوه، د کوکایین له امله بیا هم خورا چټکۍ سره کاوه - دا یوه دوه ګونه کمښت دی، کوم چې د یوې پرېښلې، څو اړخیزې بیا رغونې ستراتیژۍ ته اړتیا لري.

د کوکایین په اړه ځانګړي یادونې:	زمان.	دوز	مکمل.
د ډوپامین مستقیم مخینه. د معلوماتو راټولولو په کتاب کې، ټایروسین په لپاره یاد COMT ځانګړي ډول د جنګي شوی دی، چې دا د کوډاین له تاوتریخوالي څخه د خلاصون لپاره کارول کیږي. د 500 ملي ګرامونو څخه پیل وکړئ او د تاو شوي عکس العمل پراساس مقدار تنظیم کړئ. د پروټین څخه ۳۰ دقیقې مخکې یا ۲ ساعته وروسته واخلئ - د امینو اسیدونو سره سیالۍ د جذب محدودوي، چې دا د خواړو په وخت کې اغیزمنتوب کموي. که چیرې ټایروسین اندیښنه رامینځته کړي (دریم،-L مګر ممکن، NALT (N-اسیتل L- ته بدلون ورکړئ، کوم چې (ټایروسین کوچنۍ اغیزمنوالی لري.	سبا، پرته له پروټین څخه.	ملي ۲۰۰۰-۵۰۰ ګرامه ورځې ته.	ای ل-ټیروزین.

طبيعي ال-ډوپا سرچينه -- ډوپامين سره د ټايروزينو په پرتله يو ګام نږدې. دا ټولګه "په ځانګړي ډول "مکوټا پرويرينز (Mucuna pruriens) نوم يادوي، چې د جنګي بيا رغونې لپاره کارول کيږي. پدې کې نور الکالوئډونه هم شامل دي چې ممکن په خپلواکه توګه د مزاج ملاتړ وکړي. د لوړ مقدار لرونکي "مکوټا" سره د ال-ټايروزين په ګډه وکاروئ -- يوازې يو يې لومړی کړئ. د "مکوټا" اغيزې خوندورې او ډېرې قوي وي، چې ځينې خلک، په ځانګړي ډول جنګي شخصيت لرونکي، يې ترجيح ورکوي.	سبا، پرته له پروټين خڅه.	ملي 100-300 ګرامه ل-ډوپا معادل.	م يوکنې پراوريينز (ايل-ډوپا سرچينه).
د D1/D2 ريسپټورونو د جوړېدو او کثافت په ګډه توګه زياتوي - دا تر ټولو ثبوت لرونکی لاره ده چې د ريسپټرونو د لوړولو لپاره پرته له کوډوني شتون لري. دا په کميدو باندې تمرکز D2 مستقيم ډول هغه کوي چې د عصبي ناروغيو يوه مهمه فارماکالوژيکه پايله ده، کوم چې د اوږد مهاله کوکين استعمال له امله رامنځته کيږي. "برين سټيک (Brain Stack) د مياشتنيو په اوږدو کې د تدريجي او پايداره بدلونونو لامل ګرځي، نه د لنډمهالی او علامتی راحت.	سبا په يوه ورځ کې	UMP 250–500 ملي ګرامه + DHA 1 ګرامه + CDP-Choline 250 ملي ګرامه.	يوريدين مونوفوسفيت + ډي‌اچ‌اې + سي‌ډي‌پی-کولين (ذهني ترکيب).
د نيوکلئس اکومبنس کې د ګلوټاميټ توازن بيا تنظيموي - په مستقيم ډول د ګلوټاميټ-ډوپامين د بديد له امله چې کوډاين غوښتنې ته لامل کيږي. ډيرې کلينيکي ازمايښتونه چې په ځانګړي توګه د کوډاين استعمال ستونزې باندې تمرکز لپاره د کوډاين غوښتنې NAC، کوي کمولو ملاتړ کوي. دا يو له قوی ثابت دليلونو څخه دی چې کوډاين لپاره کارول کيږي. سمدلاسه کوډاين استعمال بند کړئ.	سبا او ماسه د خواړو سره.	۶۰۰-۱۸۰۰ ملي ګرامه ورځې په ټوټو کې.	NAC (اسيتل سيستين-N)
ډوپامين او سيروټونين تعديل؛ د ستړيوالي پر وړاندې درمل؛ ضد-ستړيوالی. په ځانګړي توګه د لومړيو اونيو (۲-۸) لپاره ګټور، کله چې حوصله ورکيدل او د هڅولو کمښت غالب وي، مګر يوازې د مخکينۍ ترکيبات ناکافي وي. د کوډين له بنديدو څخه وروسته په لومړي وختونو کې د رواني حالت د ټيټوالي سره د روديولا د ډوپامينيزو ملاتړو په واسطه مبارزه کوي، پرته له دې چې کومه خواشيني اغيزه ولري.	صبحانه	300 څخه تر 600 ملي ګرامه تریاک شوی.	روديولا روسيا

۴.۳ — سيروټونين بيا رغونه

د سنټوريون په نامه: هغه ټولنيز ګرمۍ چې کوډين توليد کاوه - بيا يې جوړ کړئ.

برخلاف میتامفیټامین لارښود، چې پکې سیروټونین بیا رغونه ثانوي هدف دی، په کوډاین ریکاوري کې دا د بلاک کولو له امله هغه ټولنیز باور، احساساتي ګرمۍ او د اړیکو SERT لومړي درجې هدف دی. کوډاین د آسانی برابرول، چې د ریکاوري پر مهال ډیر زیانمنونکي شي. کوډاین ریکاوري په پیل کې د ټولنیز ځنډیدلو او د اړیکو کمښت لامل په پراخه کچه سیروټونین دی.

د کوکایین په اړه ځانګړي یادونې:	زمان.	دوز	مکمل.
سیروټونین مخینه -- د سیروټونین بیا جوړولو لپاره تر ټولو مستقیم او اساسي سپارښتنه. ماسه وخت کې کارول د مزاج او خوب دواړو ته مرسته کوي. د بیرته رغیدو په ټولنیز او اړیکو اړخ کې -- د هغه راحت احساس بیا ترلاسه کول چې کوکین د سیروټونین اغیزې له لارې سپارښتنو 5-HTP-چمتلوی -- اکثرا په ۵ څخه ۲ تر ۴ اونیو پورې ښه شي. دې دواوو یو ځای وکارول نشي، ځکه SSRI سره پرته له ډاکټر مشوري.	ماښام، خوب ته د تللو ۳۰ دقیقې مخکې.	۵۰-۱۵۰ ملي ګرامه	5-HTP
بدیل یا ملګري، د کمې اغیزې 5-HTP د لرونکې او نرم شروع سره. ځینې خلکو 5-HTP لپاره، ټریپټوفان + ککړ مقدار له یوې یوازیتوب څخه ډیر مؤثره وي. د سیالي وړ لیږد کولو په وجه، یې پروټین نه ورکړئ.	ماښام، پروټین نه لرونکی.	500 څخه تر 2000 ملي ګرامه پورې.	ایل-ټریپټوفان
د سیروټونین ریسیپټر حساسیت تنظیموي. همدارنګه، د اندیښنې او اجباري تیښتې شواهد هم شتون لري - دواړه چې په کوکین بیا جوړیدو کې ډېر عام دي په پرتله نورو موادو سره. د کوکین د هوسا احساس د فکر کولو او اجباري طبیعت، د انوزیتول د سیروټونین ریسیپټر اغیزې ته ښه ځواب ورکوي.	وېش شوي خواړو سره.	۴-۱۲ ګرامه ورځې ته (د اندازې د تطبیق کولو سره).	اینوزیتول
غالب ډول د امېګا-۳ لري، چې EPA تر ټولو قوي ثبوتونه یې د مزاج او د خفګان لپاره شتون لري - هغه خفګان چې کوډین له لاسه ورکولو له امله رامنځته کیږي. DHA د ریښتیا لپاره د غشا سیالیت ملاتړ کوي. EPA:DHA تناسب د مزاج لپاره مهم دی: 2:1 یا 3:1 هغه تناسب دی چې ثبوت EPA:DHA شتون لري، چې د خفګان نښو لپاره مناسب دی.	غذا، سهار	۲-۴ ګرام ورځې ته (د EPA څخه زیات DHA وي).	اومیمې-۳ ای پی اې ډومینینټ.

۴.۴ — د اپډیاپچ پوښتنه

د سنټوریون: تر ټولو عام ښه چې په کوکین د کارول د ستونزې لامل کیږي او اکثراً پدې ورته توجه نه شوای.

کوکین یو ډول توګه ده چې د نورون تر شا مخه نیسي او له میتیل فنیدیت (ریټالین) سره جوړښت ته ورته والی لري. هغه کوډامینرګیک ټرانسپورټر (DAT) بندې کول چې کوکین په ناروغیو نه لرونکو کسانو کې خوشحالي رامینځته کوي، د ADHD لرونکي کسانو لپاره ریښتینی ذهني عادي حالت او تمرکز رامینځته کوي. کوکین د لسګونو کلونو راهیسې د ADHD ځان درملنې لار ده - او په عموما ډول د کوکین کارولو په اوږدو کې تشخیص نه کیږي، ځکه چې "زه کله چې یې کاروم، کولای شم تمرکز وکړم" هغه ستونزه نښه نه ده چې ناروغانو ته روانپوهنې ته استول شي.

د اوو تکرارونو ډولونه، چې دواړو سره کوډین په کارولو کې خطر د DRD4 د لس تکرارونو او DAT1 سره تړاو لري. دا همپاتېوالی یو بل ته تصادفي شتون لري، همدغه قوي جینیټیکي نښې دي چې ADHD نه دی.

که تاسو کوکین په لومړي سر کې د تمرکز، تولید یا ذهني کاري ظرفیت لپاره استعمال کړی وي، او نه د خوشحالي لپاره، او که تاسو هغه وخت کې چې کوکین نه کاروئ، خپله توجه، تنظیم او دنده بشپړولو سره ارځوندنه ستاسو د بیا رغیدو یوه کلینیکي لومړیتوب ده. غیر-تحریکي ADHD شدید ستونې لرئ، نو کولی (Strattera/atomoxetine, Wellbutrin/bupropion, Intuniv/guanfacine) درمل ADHD ته پام وکړي پرته له دې چې تحریکي درمل د اعتیاد خطر ولري. د یوې ځانګړې طبي ADHD شي متخصصې ډاکټر سره مشوره وکړئ.

۴.۵ — جسمي بیا رغونه — ناک، د سږي او د رودونکو ناروغیو سره مینه.

د سینټورین - هغه جسم چې مغز سره یوځای ویجاړ شوی و.

تر ناک د زیانونو (داخل ناک کارونکو): مداوم کوډین په ناک کې وتل د ناک د پوسته تنکید، سپټم سوراخول، او شدید قضیاتو کې، د تالو تخریب لامل کیږي. د ګوشه، حلقې او غدې متخصص (ENT) معاینه هغو کسانو لپاره مناسبه ده چې مداوم په ناک کې کوډین کاروي. ځخه د ناک پاکول د پوسته بیا ورځنې (NeilMed یا neti pot) د مالګه لرونکي اوبو او زنک د نسج ترمیمولو ته ملاتړ کوي. کوچني او C رغوني ته مرسته کوي. ویټامین منځنې قضیاتو کې بشپړه بیرته راځي که کوډین کار کول بند شي؛ جوړښت ته زیان (سوراخول) ممکن جراحي مداخله وغواړي.

قلبي معینې: هر هغه کس چې د کوکین په کارولو کې مهمه تاریخ لري، باید قلبی معاینه لپاره د نظم بدوالي یا د مخکینې ایسیمیا شواهد؛ د ویني (ECG) ولري: د ای سی جی فشار څارنه؛ که چیرې کومه نښه وي یا د کوکین پراخه کارول لامل شي، نو ترسره کړئ. د کوکین کارډیومایوپیتي (دلته د (echocardiogram ایکوکارډی قلبي عضوي وده او ضعف رامنځته کیږي چې له اوږده وخت څخه د عصبي فعالې سیستم زیاتوالي امله ده) په هغه کسانو کې ثبت شوې چې ډیر او اوږد مهال یې کوکین کارولی دی، او دا اړتیا لري چې د متخصص کارتولجیست لخوا معاینه وشي.

علاج ناري: د ویني په واسطه کوکین استعمال کونکي: HIV، hepatitis C، او hepatitis B لپاره ازموینه. که چیرې کوم تیزاب، د زړه غږ، یا نور سیستماتیک علایم وي، د انفکټیو اینډوکارډیټیس ارزیابی وشي. که چیرې کوکین د جنسي اړخونو په جریان کې استعمال شوی وي، د جنسي ناروغیو ازموینه وکړئ (کوکین او جنسي انحراف په کلکه تړلي دي).

لیومیسول څارنه: د ښه جوړښت په لومړي پړاو کې بشپړ خونین تحلیل (CBC). که د اګرا نولوسیتوس نښې راسیږي (لوبه، د سترګو درد، د روغتیا ضعف) - نو ژر تر ژوره تشخیص ته اړتیا ده. په ۱ او ۳ میاشتو کې بشپړ خونین تحلیل تکرار کړئ.

۴.۶ — خوب د بیا رغولو څرنګوالی

کوکین او خوب تر منځ یو ځانګړي اړیکي شتون لري: کوکین د کارونې په مهال خورا ډیر بې هوښه رامینځته کوي (له امله چې نورایپینرن فعالیت زیاتیږي، نو خوب نه کیږي)، بیا د "کرش" په وخت کې ډیر خوب راځي (چې ځکه چې ستومز سیستم ترمیم ته اړتیا لري). مداوم بینګ-کرش دورې شدید سیرکادین بدلون رامینځته کوي چې د بیا رغیدو لپاره څو اونۍ دوام کوي.

- ملاتونین: 1-0.5 ملي ګرامه، د لسې څخه تر شلو دقیقو پورې مخکې له هغه وخت چې تاسو غواړئ خوب وکړئ. د ورځې او شپې ساعت په تکراري ډول د "بنګ-کراش" دورو لخوا اغیزمن شوی دی - ملاتونین په مناسب وخت کې د دې ساعت بیا تنظیم کولو کې مرسته کوي.
- منیزیم ګلایسینهټ: ۴۰۰ ملي ګرامه، ماښام کې. دا دواړو خوب او د لومړۍ کوډین ایستلو په جریان کې د اندیښنې له اغیزونو سره مبارزه کوي.
- NMDA ګلایسین: ۳-۵ ګرم، خوبه ترځ مخکې. د جسم د مرکز حرارت کمول او خوب جوړښت ته وده ورکوي.
- 5-HTP: ۵۰-۱۰۰ ملي ګرامه، ماسختیا کې. سیروټونین بیا جوړولو ملاتړ خپکې پیل او REM ارتقا ته مرسته کوي.
- چریز عصاره: ۴۸۰ ملي ګرامه، ماښام ته. طبیعي مالټونین سرچینه؛ ضد التهاب.
- L-Theanine: په ماسپښین کې ۲۰۰ ملي ګرامه. دا د هغه ذهني فعالیت کموي چې په کوکین له بیروت څخه وروسته پاتې کیږي او د خوب پیل مخنیوی کوي.

د محرکاتو څخه د بې هوښۍ په واسطه د خوب لپاره ساوند پروتوکول: دلتا بائنورال endium د کمپ ؛ محیط، ډرون، طبیعي غږونه. هیڅ ناڅاپه BPM د خوب د پیل لپاره؛ اعظمي ۶۰-۷۰ (4–0.5 Hz) بیټونه بدلون نه، هیڅ تېز انتقال نه. ټیټ حجم. د کوکین په واسطه حساس شوي عصبي سیستم د غږ له امله بې ثباتۍ کیږي.

۴.۷ — پر پپټایډونو د ملاتړ لایه

پیپټید	د کوکایین له کوډو څخه د ډېرته جوړېدو مکانیزم.	زمان.	د یادولو لپاره مهم معلومات.
BPC-157	ډوپامین او سیروټونین د نظام تعدیل؛ په ځېرنیزو نمونو کې د کوډین له امله رامنځته شوي ډوپامین کمښت ته په مستقیم ډول مخنوي؛ د معدې-مغز محور BDNF ترمیم؛ عصبي خوند؛ د تشریح ملاتړ.	لومړی ورځ د بندیدو څخه وروسته - ورځنۍ.	د کوکین له تاوتریخوالي BPC-157 په علاج کې ترټولو مهم پیپټید دی، ځکه چې دا په مستقیم ډول د ډوپامین سیستم اغیزه کوي. BPC-157 څارنوالو پلرونو ښیي چې په ځانګړي توګه د کوکین او نورو محرکونکو له امله د ډوپامین سیستم د خرابیدو سره مبارزه کوي. دا دواړه ډولونو ته ورکول کیدی شي: شفوي یا پوټکي. د معدې او مغز ترمیم مهم دی، ځکه چې کوکین کارولو په کلپ کې د میکرو بایوم یو لوی خنډ رامینځته کوي او همدارنګه د سرټونین تولید کموي چې معده یې تولیدوي.

کوکایین د مخې د غړي په برخه کې د (prefrontal) د کمیدو له لارې، د فکر او BDNF ادراک ضعف یوه مهمه لامل ده. د BDNF د (Semax) سمیکس زیاتولو اغیزې، دا عمل مستقیم خنډوي. کوکایین څخه بیرته راستنیدو پر مهال د مغز کې شونې والې غوغا، د تصمیم نیولو ضعف، او د وسوسې احساس، د سمیکس له خوا د مخې د غړي په ملاتړ سره کم شي. (سمیکس) د ناک له لارې کارول کیږي.	هفتمې اونۍ څخه وروسته	د زیاتیدو؛ ذهني NGF او BDNF ودي؛ ډوپامین او سیروټونین تنظیم؛ مخکینۍ قشر ملاتړ. کوډین په مستقیم ډول د مخکینۍ قشر کې BDNF کموي.	سمکس
سلنک د سروټونین مکانیزم له امله په کوکین بیا رغولو کې ځانګړی اهمیت لري، چې دا د نورو محرکاتو په پرتله اغېزمن دی - دا د کوکین د اغیزې د سروټونین اړخ ته پام کوي، د انديښنې GABAergic بلکې د کمولو هم. غیر اعتیاد لرونکی. تر ناک پورې سپریږي.	اونیزې ۱-۸ — د انديښنې په توګه اړتیا وي.	ډوډونکي چې ګابا او سیروټونین تنظیموي؛ د انديښنې کمولو لپاره کارول کیږي پرته له دې چې په ځمکنو وشي؛ سیروټونین برخه مستقیم د کوډاین د میکانیزم سره تړلې ده SERT.	سلنک
کوکایین د زیږدې او راټوکېدو دورو له امله د ورځې او شپې رګارې ګډوډي شونې ده چې څو اونۍ دوام کولی شي. ایپټالون په مستقیم ډول د پینا Pathway ملاتړ کوي او د ورځې او شپې رګارې عادي کولو کې مرسته کوي.	اونیزې ۱-۴	خوابي جوړښت؛ ټېلومیر خوندي کول؛ پینیا لاره؛ د ورځې او شپې عادي کولو.	ایپټالون
کمښت او د دې BDNF کوکایین د وروسته سیناپټیک اغیزې کولی شي، په (Dihexa) خو دا اغیزې د ډیها واسطه د سیناپټوجینیس کچه کې تنظیم کیدی شي. دا خورا قوي چمتووالي دی؛ لږه مقدار سره پیل وکړئ. د انسان لپاره محدود معلومات شتون لري، مګر د کوکایین له امله د مخیالي سیمې ته د زیان (prefrontal) رسولو لپاره قوي توضیحات شتون لري.	د لومړیو دریو میاشتو لپاره.	HGF/c-Met سیناپټوجینیسیس؛ لارې؛ د مخکینۍ قشر او هیپوکامپس کې نوي سیناپټیک اړیکې وده کوي چې کوډاین له خوا ویجاړ شوي وي.	دې لپاره چې د دې معلوماتو ترلاسه کولو لپاره، مهرباني وکړئ د لاندې لینک باندې کلیک وکړئ: findahelpline.com.

د کوډین د هوس احساس -- پوهیدو او د دې مخنیوی.

د سنچوریون - ترټولو ګړندی او حساس تحریک، چې په محرک توکو کټګورۍ کې دی.

کوکین د هوسونو له جملې څخه دي چې ترټول یې قوي وي او په اعتیاد کې ډېر اغیزمن وي. هغه کوډامین وړاندوینه چې کوکین دماغ ته وه ورکړه، ترڅو ځواب وی کله چې کوکین سره تړلي شیان ووینو، خورا پیاوړی او چټک دی. د یوې دقیقه شاوخوا، کله چې کوم یو شي لیدل شي (یو خاص غږ، سپین رنګه پوډر، هغه ځای چیرته چې کارونکي وي، یا یو خاص بوی)، کوډامین وړاندوینه به په خورا قوي توګه پیل شي.

دا د فکر کولو پروسه نه ده. دا یو مخکینۍ عصبي عصبیتي پیښه ده. مغز د پخوا څخه د انتظار د ډوپامین سیګنال تولید کړی دی، مخکې له دې چې د مخکینۍ قشر ته د ارتعاش کولو فرصت ترلاسه شي. دا هغه دلیل دی چې "د دې په اړه فکر مه کوئ" لومړۍ طریقه د کوډاین لپاره ناکامه ده: غوښتنځای د فکر له املې پیل کیږي نه. فکر وروسته راځي.

د قطع کولو پروتوکول باید لومړی عملي وي، بیا فکر. کار د تحلیل څخه مخکې راځي.

کوکائین د هوس راپاروونکي شیانو نقشه.

قطعی استراتیژی	د عصبي پیښې.	ډاډه جنه.
د چاپیریال څخه فوري وتل وکړئ. هېڅ خبره مه کوئ. "یو څه وایي او لاړ شئ" مه کوئ. د چاپیریال څخه فزیکي وتل لومړنۍ اقدام دی، وروستی نه. د تحریک-ځواب ورکولو سرکټ ته د چاپیریال اړتیا ده. مخکې له دې چې نور کار وکړئ، ځان یې د دې چاپیریال څخه لرې کړئ.	بې ځایه سیمې، خلک، وسایل، بویونه، موسیقي، او ټولنیز شرایط چې په کوکین استعمال سره تلوي، د هوسا احساس وړاندوینه کوي مخکې له دې چې هغه شخص په شعور سره د اړتیا احساس وکړي.	چاپل لټون (تر ټولو لوړ شدت).
لپیدې د لوړ خطر لرونکو ټولنیزو شرایطو لپاره مخکینۍ پلاني وکړئ: وروسته راغلئ او ژر ووځئ؛ یو سهار مشر ملاتړي شخص سره راغلئ؛ یوه وتلو بهانې چمتون کړئ؛ د پیښې څخه دمخه د سپلیمنټونو مجموعه ونیسئ. هغه ټولنیز باور چې کوډین یې ورته لامل کیده، باید له بلې لارې (د څلورمې برخې په اړه) رامینځته شي، مخکې له دې چې د لوړ خطر لرونکو ټولنیزو شرایطو سره اسانه شي.	کاري ناستې، خوشحالیون، او ټولنیز موقعیتونه چیرته چې مخکې د کوکین استعمال شوی و - په دې شرایطو کې مغز وړاندوینه کوي او ډوپامین تولیدوي ځکه چې مغز دا زده کړلې ده چې کوکین معمولا د دوی سره تړلي وي.	اجتماعي/کاري شرایط.
دا غوښتنې د لوړ شدت لرونکي طبیعي ډوپامین مداخله ته اړتیا لري: سخت سپورټ (سخت سپورټ ترټولو ګړندۍ طبیعي ډوپامین چاپرنه ده)، سړه هوا، سیالي، تخلیقی ننګونه. هغه څه چې خورا قوي وي او ریښتینی مزه ورکوي، نه یوازې کافي مزه. د "واریر" شخصیت د شدت اړتیا نشي منلو وړ - دا باید پوره شي.	ځکه چې د لومړۍ بیا رغیدنې په دوره کې، شخصیت یو ځانګړي حالت ته رسېږي، چې پکې احساسات کم شوي وي، نو دا یو ځانګړی تمایل رامینځته کوي: "زه یوازې غواړم کوم څه محسوس کړم." د دې موخه کوکین نه دی، بلکې د هغه حالت پای ایستل دي چې په کې احساسات کم شوي وي. هر ډول ډوپامین سیګنال کافي دی. کوکین	ډوپامین کمښت لرونکي ترې (سړه والی).

	یوازې ترټولو چټک لاره وه.	
اجتماعي اعتماد په ترلاسه کولو د تمایل.	داسې ټولنیز موقعیت ته نږدې کېدل چې تاسو احساس وکړئ تاسو د درمل پرته ناکام یاست - هغه ټولنیزه آسودګی، باور او هوښیارۍ چې کوډین چمتو کړي وه، شتون نه لري، او بې درمل حالت په ټولنیزو اړخونو کې ناکافي احساس کیږي.	5-HTP او ټولنیزې اړیکو ته وده ورکول. ټولنیز باور د دواړو برخونو له امله رامنځته کیږي: لومړی، درملي (SERT او دوهم، چلند (کوکین کایندو کسان (خنډ په کوکین استعمالولو سره کلونه تر شا پورې د لورې اړیکو په توګه عمل کوي). دا چلنی برخه د هڅو او تمرین له لارې د کم خطر لرونکې شرایطو کې بیا رامینځته کیدی شي. سیروټونین برخه 5-HTP او طبیعي سیروټونین فعال کونکي کړنالرونو سره ملاتړ شوې ده.
یوې خیالنۍ بوټي احساس (چې د معلوماتو راټولولو په کتاب کې ثبت شوی دی).	د کیټامین "کلینکي حد" په ځانګړې ډول یاد شوی دی، او همدانګه کوډاین د ځانګړي کیمیاوي بوی هم د لومړۍ بیا رغونې په دوره کې یو خیالی بوئ په توګه یاد شوی دی - ویراندوینه کوونکي مغز د حسی حافظې ته تیاری نیسي.	دا ټولګه دوه ډولونه وژغلي: ویراندوینه کوونکي (د نښې لامل شوي، چې ثانې څخه تر دقیقو پورې دوام کوي او د هوسا سره مل دي) او بیولوژیکي خپرول (د تمرین په جریان کې، د چاقي څخه د کوډین متابولیټونو خپرولو له امله، چې د هوسا پر ځای د واس هغه سره مل دي، اوږده دوام کوي). دواړه د وخت په تیریدو سره کمیږي او دا د بیا رغیدو د کار کولو ثبوت دی، نه د ناکامۍ.

کوکایین د هوسا کمولو پروټوکول - ۵ دقیقې کوډ.

1. BEHAVIORAL RESPONSE FIRST. Before anything else: if a cue is present — leave the environment. If not — change your physical position immediately. Stand up. Walk to a different room. Go outside. Do not execute any other step while remaining in the triggering environment.
2. پر شا تګ، په مخ کې سړه اوبه، یا هر هغه څه oku ډېر قوي جسمي تحریک. شل ځنډونه، د بل چې فوري او شدید جسمي احساس رامینځته کړي. "جنګي" شخصیت د غوښتنې لپاره خورا قوي سیګنال ته اړتیا لري، نه یو نرم سیګنال ته. دا هیڅ ډول نرمښت ندي. دا عصبي بیولوژیک تنظیم دی.
3. چلولو ۴-۷-۸ تنفس - شپږ دوري. د جسمي ګډوډۍ وروسته، اړینه ده چې عصبي سیستم فعال شي. هغه ذهني حالت چې په لوړ شدت د ډوپامین تم لپاره تجربه کړی دی، ورته اړتیا لري چې واګوس بریک فعال شي. شپږ دوري، نه څلور.
4. NAC او ډوپامین مخینه (ټایروسین) یوځای هغه (NAC) او ټایروسین واخلئ. ګلوټامیټ د توازن عصبي کیمیاوي اړتیا په پام کې نیسي چې د هوسا احساس تر شا دی. دا دواړه درمل مسکن نه دي - دوی هغه خام توکي دي چې د تم لپاره اړمن شوي "جایزې" سیګنال لپاره، او دا د تولید لارې له لارې چمتو شوي، نه د بیا جذب مخنیوي لارې له لارې.
5. تماس. د خپل ملاتړ ټیم سره یوه پیغام یا تلیفون وکړئ. د ډوپامین تم لپاره د سیګنال لاره په ټولنیز شرایطو کې روزل شوې وه - کوډین یو ټولنیز درمل و. ټرون یو ریښتینی ټولنیز ډوپامین سیګنال چمتو کوي چې د دې سیګنال اړتیا په یوه برخه پوره کوي. هغه څه وواياست چې پیښ شوي دي. تاسو ژغورنې ته اړتیا نلرئ. تاسو سیګنال ته اړتیا لرئ.
6. ترمو د لومړي درجې طبیعي ګټو څخه کار واخلئ. له څلورمې برخې څخه. هغه څه چې سمدلاسه شتون لري او واقعیا قوي وي. یو ساده، کمزورې فعالیت د جنګي تم لپاره کافي نه دی. دا باید واقعي شدت ولري.

7. ډیرکونکی، ډول، شدت (۱۰-۰)، عمل، پایله. دریو اونۍو لپاره د دې معلوماتو راټولولو څخه ستاسو ځانګړي تمایلات جوړښت په دقت سره معلومیږي، چې دا ستاسو اړیکې په تمایلاتو کې بدلون راولي.

د لومړۍ برخې څخه د معلوماتو ترلاسه کولو لپاره، تاسو کولی شئ په دې لینک باندې کلیک وکړئ: findahelpline.com.

له استعمال څخه د خلاصون (Opioids) د درملو کوډین لپاره، دلته ځینې سلاه شتون لري:

* **Recovery Kernel**
* **Naloxone**
* **COMT**
* **DRD2**
* **MTHFR**
* **Blueprint**

د سنچوریان - سنچوریان پیپر سی-۲۸ چې کوکین له تاوتریخوالي څخه بیرته راوستلو لپاره کارول کیږي - هغه ژوندیت چې جنګي مغز ته اړتیا لري.

د "واریر" د جوړښت اړتیا په اړه معلومات او دا چې کوډین څه ډول اغیز منوه: کوډین هغه احساسات رامینځته کوي چې عادي حالت کې نه وي، لکه ژوند احساس کول. دا آرام، راحت یا وتل نه ده. بلکې ژوند احساسول دي.

د هغه اولمپین چې د هیڅ یو دی، چا چې کلونه وهلې ترڅو د ډوپامین په اوچتوالي سره هغه ژوند احساس په هڅولو سره یې کار (cocaine) کړي، د یو څه خارقې لپاره مناسبه وسیله لري. هغه موټر چې کوډاین کاوه، همدغه موټر به د بشپړتیا، سیالي، خدمت او لاسته راوړنو په تعقیب کې هم ورته شدت ښیي - که چیرې یې مناسب لار معلومه شي.

د کوډین د بیا رغونې لپاره طبیعي جوړښت هغه "ښه" ژوند نه دی. بلکې هغه "حقیقي" ژوند دی. یو ډول ژوند چې په دې مغز د اړتیاو سره سم وي.

جنګیالي د طبیعي ډوپامین جوړښت.

د کوکین بیا رغونې لپاره ځانګړي معلومات.	څنګه عملي شي	ډوپامین شدت	Source
د "واریر" د بدن جوړولو لپاره، تمرین شدت مهم دی ترڅو چې وخت. یو لس دقیقې کاري تیز روانې تګ (اسپرینټ) ممکن له شلو دقیقې منډې ډېر ډوپامین تولید کړي. هغه عصبي سیستم چې	دوید، کراس فیټ، جنګي فنونه، سیالیز سپورټ - ورځنۍ، ۴۵ دقیقې یا زیات. شدت باید واقعي وي، نه منځنۍ کچې.	بې پیلې لوړوالی - ډوپامین، نوراپي نفرین، اندورفین، او بې ډي این ایف په	زړه پورې تمرین - په ځانګړې توګه سیالیو.

کوډاین يې فعال کاوه، د ورته عصبي کیمیا تولید لپاره حقیقي فزیکي شدت ته اړتیا لري. دا یو بې څوک اصل دی. لومړی دا جوړ کړئ.	همځایر ډول.		
د بریا د خوشحالۍ - هغه وخت چې څوک په ځانګړي مسابقې کې د یو بل سیال څخه غوره راځي - د ډوپامین خپرول له تر ټولو قوي طبیعي ډوپامین پیښو څخه دي. د هغه شخص لپاره چې کوډاین (cocaine) د کاري او ټولنیز فعالیتونو په جریان کې د ښه کار کولو لپاره استعمالوي، سیالۍ هغه ډول ټولنیز ډوپامین چمتون برابروي چې کوډاین يې ورته تولید کاوه. یوې سیال ته لاړ شئ. هلته ګډون وکړئ. د بریا هڅه کول هغه ځواک دی چې کوډاین په کار اچولو سره ورته تولید کاوه.	د سیالیو سپورټ، جنګي فنونه، د جګړې سپورټ، د سیالیو لوبې، شطرنج، د پلور سیالیې، مناظره.	بې ځانګړنې - ټولنیز اهمیت د ډوپامین په کچه ۳ تر ۵ ځنډ پورې زیاتوالی رامینځته کوي، چې دا د شخصي لاسته راوړنو څخه لوړه ده.	په مستقیم سیالو سره
جنګیدنه په فشار کې ښه کار کوي— هغه چې د ستونزې کیمیاوي Val/Val COMT مواد په چټک سره پاکوي، هغه ذهنیت دی چې د ستونزې مقاومت لري او په فشار کې ښه بریښنا خپروي. هغه څه چې کوډین په مسلکي شرایطو کې ممکن کړي، د ښه‌تر جوړ شوي جنګیدنې کولی شي د قانوني چمتون او کاري ظرفیت له لارې ترسره کړي، هغه څه چې کوډین يې لنډ لاره غوره کوله. دا لنډ لاره هغه شخص ته د باور وړتیا ورکړه. د ریښتینې ظرفیت په جوړولو سره، تلپاتې درناوی ترلاسه کیږي.	عمومي خبرو اترې، وړاندیزونه، د سوداګر وده، پلور، د لوبو هنر، مشرتابه.	لوړ کارکردګی لرونکې ډوپامین د ټولنیز تایید سره.	بالقوه خطرناک مسلکي کاري ظرفیت.
هغه تخلیقی حالت چې کوکین په مصنوعی ډول رامینځته کاوه - هوښیارې خبرې، الهام راټولونکې کارنامې - د ریښتیني تخلیقي تسلط له لارې او د نورو پر وړاندې ترسره کولو تمرین سره ترلاسه کیدی شي. توپیر: کوکین د تخلیقی حالت په ټبرولو او کمزورۍ کیدو وه؛ ریښتینې تخلیقی تسلط ځان ته وده ورکوي او وده کوي.	موسیقي، سپورټي فعالیت، کمدی، بصري هنر چې نمایش ولري، لیکل چې لوستونکي لري، هر هغه تخلیقي کار چې د لیدونکو ډله ولري.	لوړ - په ځانګړي توګه د خونو او د اهمیت له مخې.	تخلیقی او عالي کاري.
سردي ته اړوندېدو او سخت سپورټ د نورایپینفرین زیاتوالي لامل کیږي، کوم چې کوکین په خپل بلاک کولو اغیز NET سره ورته دی - هوښیار، انرژي او ژوند احساس کول - د نورایپینفرین لارې له لارې، پرته له قلبي سمجنو عوارضو. د هغه غوږ دماغ لپاره چې کوکین ته د نورایپینفرین برخې په اړه همدومحسوسه وه لکه څنګه چې د ډوپامین برخې، دا ترکیب ترټولو ښه طبي بدیل دی.	سړو په غوچ کې ډوبیدل او بیا سپورټ؛ یا سپورټ او بیا سړه شاور. ورځني توګه، که ممکنه وي.	خیرې ډېر - نورادرین په کچه + کې ډیریدنه BDNF + اندورفین؛ دغه ترکیب ۲-۳ ساعته د مزه کولو احساس پراخوي.	سرد هوا سره تمرین ترکیب.
کوکایین د سروټونرجیک ټولنیز اغیزې سره، چې هغه احساس دی د ریښتیني	یو لامل چې د ژورو اړیکو سره جوړ شي؛ د بیا	معتدل تر لوړې پورې:	اجتماعي ژوره او ریښتینې اړیکې.

اړیکې، خبرو کې هوښیارتوب، دا احساس چې ستاسو په اړه ریښتینی معلومات شتون لري او تاسو هم نورو ته ریښتینې معلومات لرئ. یوځل بیا رغونه کول ضروري ده. دا برخه یو څه درملي وي، مګر د کوکایین اجازه هم مهمه وه چې تاسو څنګه موجود یاست او د څه سره ښکیل یاست. د بیرته ترې راستنیدو په بهیر کې، مور هغه وړتیا بیا جوړوو چې ستاسو ته ریښتینې ټولنیزې اړیکو ته اړتیا ده، پرته له دې چې کومه اجازه ولرئ. دا به ډېر وخت واخلي، ځکه چې دا د ډوپامین بیرته ترې راستنیدو څخه ډېر مهال وري، مګر دا پایلې یې هم ډېرې دوامداره وي.	رغونې ټولنه؛ د نورو سره په ګډه لوړ شدت لرونکي فعالیت؛ د باور اړتیا لرونکو ځایونو کې خدمت.	اکسیټوسین + اندورفین + سیروټونین	
جګړیواله مغز، چې په کوډین بیرته راستنیدو کې کار کوي، او د هغه ځانګړې شخصیت لري چې ښه فعالیت لري، د فشار سره مقابله کولی شي، او د شدت غوښتنې لرونکې وي، له دې ډلې څخه یو له خورا مؤثره بیرته راستنیدونکو مشري کونکو دي، چې دا ځانګړنې نورو خلکو سره شریکوي. هغه څوک چې هغه ځای ته رسیدلي دی چیرې چې کوډین کارونکي رسېږي، او د کوډین نه وروسته ژوند رامینځته کړی دی، هغه څه لري چې نشي اخیستل یا تقلید کول. ډېرى خلک چې په اوږده موده کوډین څخه بیرته راستنیدو کې دي، خپل ترټولو زړه پورې او ریښتیا ګڼل شوي دپامین سرچینې په دې ډول مشري کولو سره وموندلې دي.	همکار، ملاتړ، مشرملي، مدافعې، او هر هغه فعالیت چې د ستاسو "جنګګر" وړتیا په مستقیم ډول بل چا وضعیت ښه کړي.	لوړ - دوام لرونکی؛ د "واړیر" لپاره ترټولو ښه او ډاډیز اوږد مهالې ډوپامین سرچینه.	د کچې په سطحه خدمتونه وړاندې کول -- د نورو سره مرسته کول ترڅو بیرته واخلیږي.

اجتماعي باور جوړښت -- د نشه مخدراتو پرته بیا رغونه.

د سینټورین – هغه عصبي کار چې کوډین ترسره کاوه.

بلاکبډو له امله چې هغه ټولنیز آسودګی، باور او خبرې وړتیا یې چمتو کوله، یو له هغو SERT د کوکایین د برخو څخه ده چې خلکو په اړه لږ ترلږه خبرې کوي او ډېر احتمال لري چې ورته اړتیا ولري. د کوکایین استعمال د ستونزې لرونکو کسان لپاره، بې هوښۍ حالت ته د راستنیدو احساس نه یوازې چې د کوکایین په پرتله بد دی، بلکې په فعاله توګه ناکام هم بریښمیږي. خبرې کول خورا ستونزمن ښکاري. هغه طبیعي ذکاوت او اړیکې چې کوکایین یې رامینځته کړی وه، له منځه تللې وي.

دا حقیقت لري، او دا په عمده توګه سیروټونین پورې اړه لري. سیروټونین سیستم د بې کیدو او د پورته یاد شوو ملاتړو سره بیا رغیږي. مګر چلند اړخ هم په ورته اندازه مهم دی: هغه شخص چې کوکین استعمالوي، ممکن ښه ټولنیز تعامل وکړي، خو دا تعامل یې ترسره کړی دی. دا مهارت حقیقت لري. یوازې دې ته اړتیا ده چې د درملي مؤثریت پرته هم تمرین وشي.

معماری:

- لومړي کوچنۍ تمرینات وکړئ، لکه په کم اهمیت لرونکي چا کېدو او ټولنیزو سیمو کې (چغالي، باورلېدونکي خلکو سره، پېژندل شویو شرایطو کې)، پرځای چې مستقیم د هغه لوړو خطرونو لرونکو مسلکي او ټولنیز غونډیو ته لاړ شئ، چیرته چې کوډین کارول کیږي.

- چمتل په کیمیاوي توکو پر ځای: هغه باور چې کوډین د سیروټونین سیستم ته ډوبولو له لارې رامینځته کوي، د بڼه چمتلو له لارې هم ترلاسه کیدی شي — د موادو پوهیدو، د خبرو اترو تمرین کولو، او د بدني تمرین ترسره کولو سره چې بدن ته اړتیا لري ترڅو ځان قابله احساس کړي. چمتل شوی جنګیالی په اوږدو کې درملي جنګیالی څخه غوره دی.
- سیروټونین د زیاتوالي لپاره: 5-HTP (50-100 ملي ګرامه، ماسختیا)، انوسیټول، او مناسب پروټین - دا هغه سپلیمنټونه دي چې څېره 4.3 کې یاد شوي - او دوی په رښتیا سره عصبي کیمیاوي ملاتړ د بیا رغونې د ټولنیز باور اړخ لپاره چمتو کوي.
- بیا بیا رغونتوب ټولنې په یو ځانګړي ټولنیز تشریح کې ګرځي: دولس ګام، سمارت رغونتوب، یا هر ډول رغونتوب ټولنه د یو ځانګړي پوهیدونکي ټولنیز چاپیریال چمتو کوي چیرې چې نقاب اختیاري دی او اړیکه ریښتیا ده. دا هغه سروټونرجیک ټولنه ده چې کوډین ټولنیز صحنې په کیمیاوي ډول هڅه کوله.

د کوډ ۷ — د ریکوری کرنل په کارولو: ستونیز پروتوکول نقشه.

د کوکاینین په اړه ځانګړي یادونې:	په لومړي ځای کې.	پروتوکولونه	فاز
دا طبي معینات باید په بیا رغونې لومړۍ اونۍ کې وشي، نه میاشتونو کې. لوپامیزول د خونې کچو کمیدل ممکن ژوندته ګواښ وي که چیرې ونه ویژني. کوډاین استعمال له املهد زړه زیان تدریجي وي. دا طبي معینات اختیاري ځان پاملرنه نه دي - دا خوندیتوب دی.	دل د ځنډ تشخیص؛ د CBC لوګیمیزول لپاره ؛ غوږ معاینه؛ د جنسي نارکوغیو/HIV/HCV ازموینې؛ که اړتیا وي، د ADHD تشخیص.	ډاکټر، که اړتیا وي د قلب متخصص، که ناکامي شي د غوږ او حلقې متخصص، او که خټه شي نو د وبا نارکوغیو متخصص.	طبی ضابطه (د ورځې ۰ څخه تر ۷۰ پورې)
NAC په لومړۍ ورځ. ټایروسین په لومړۍ ورځ. میګنیشیم په لومړۍ ورځ. دریو نوروټرانسمیټرونو کمښت ته د پیل څخه د درې endium پلنو ملاتړه اړتیا ده. د کمپ محرک تشدیدونکي غږ پروتوکول (۶۰-۸۰ لپاره په لومړۍ اونۍ BPM، ګرم جوړښتونه کې. پروتوکول 07 (غذا) پر پروټین ټینګار کوي - ډوپامین او سیروټونین تولید ته د امینو اسیدونو اړتیا ده.	NAC، 5 ټایروسین-MTHF، 5 میګنیشیم-HTP، تمرین پیل، خوب ستیک.	پروټوکول ۰۷، پروټوکول ۰۹، پروټوکول ۱۷، پروټوکول ۱۸	بایولوژیکي بنسټ (لومړۍ ورځې تر ۱۴ ورځې پورې)
ژینومي نقشې جوړونه (د لومړیو ۴ اونۍ).	COMT جوړښت؛ د کمبود ناروغۍ کوډونه؛ میتایلیشن جینیټیک ADHD حالت؛ نښې.	د برخې ۱۵ (ټولګه)، COMT ارزیابی، DRD2، DAT1، SLC6A4، MTHFR.	ژینومي نقشې جوړونه (د لومړیو ۴ اونۍ)
جنګیدنه طبیعت ته آرامبدل او بیا رغیدو ته اجازه ورکول ممکن نه وي. دې ته د حقیقت سره یو پروژې اړتیا ده. د اعتیاد طبیعي جوړښت په چټکۍ سره ویژنئ - دا شخص به د سیالي لپاره څه غوره کړي؟ هغه به څنګه تخلیقي کار وکړي؟ کوم شیبه به ورته حیات ورکړي چې هغه یې واقعاً غواړي؟ دا پریکړې چې په ۲-۴ اونۍ کې رامینځته کیږي، د اوردمهالې بیا رغونې دوامیت ټاکي.	ورځنۍ تیز تمرین؛ سیالیو پیژندنه؛ تخلیقی عمل؛ ټولنیزې اړیکو پراختیا.	پروتوکول 03 (تمرین)، پروتوکول 04 (اجتماعي)، د دې لارښود د لومړي برخې تر څلورمې برخه پورې.	شدت لرونکي جوړښت (د دویمې تر بارومې اونۍ پورې).
کوکاین د اغیزې په اړه حساسیت د مخدراتو طبابت کې له تر ټولو پیاوړو شیانو څخه دی. پروتوکول 05 (د چاپیریال بیا رغونه) د ځانګړي ټولنیز چاپیریالونو، خلکو او شرایطو په اړه بشپړتیا غواړي چې د کارونې سره تړلې دي. د مخدراتو ټولنیز چاپیریال باید په ځانګړي او موډب ډول بیا رغول شي - نه	عادت د انتقال مخنیوی؛ سیګنال لرې کول؛ ټولنیز جوړښت بیا رغونه؛ ټریګر نقشې جوړول.	پروتوکول 02، پروټوکول 05، پروټوکول 08، پروټوکول 13	چاپیریال د معمارۍ په اړه دروس (د دویمې تر بارومې اونۍ پورې).

یوازې کم شي بلکې بدل شي.			
اړیدو له مخې تشخیص ومن ADHD که د شي، باید د غیر-ډاغي درملو (atomoxetine, bupropion, guanfacine، viloxazine) سره سم په علاج د ADHD ورغونې چارچو پیل شي. د کوکایین د ذهني اغیزاتو لامل ګرځونکي کشش کموي او هغه اجرایوي فنونه چمتون کوي چې مغز یې د کوکایین له لارې ترلاسه کوله.	علاج د اعتیاد طبیب متخصص.	ADHD غیر تحریکی درمل؛ ذهنی چارچوب؛ د عملي وړتیا ملاتړ.	درملنه ADHD (د ۲ اونۍ څخه وروسته، که اړتیا وي)
کوکایین د استعمال اضطراب په جنګیرو کې اکثراً یوتاړی یا ټولنیز شخصیت شامل وي، چې دا شخصیت کوکایین له امله رامینځته شوی و. "زه کولای نه شم خپل کار پرته له دې وکړم" ډیرې او ریښتینی اندیښنې دي. د شخصیت په جوړولو کې دا موضوع مستقیمې پام لري: ریښتیني مسلکي لیاقت څه ډول دی، چې د ریښتینې ظرفیت پر بنسټ رامینځته شوی وي، نه د درملو له امله؟	پروتوکول ۲۰، پروټوکول ۲۱، سي-۲۸	جنګي شخصیت، کوډین نه وروسته؛ مسلکي او ټولنیز شخصیت بیا جوړول؛ موخه.	شخصیتي کار (د ۲ څخه تر ۱۲ میاشتو پورې).
د "واړیر" قانون په بشپړه کوډین ریکاوری کې، چې د سخته سپورټي تمرین، سیالیو، تخلیقي فعالیتونو، ریښتینې ټولنیزې اړیکو او موثر کار سره مل دی، له تر ټولو ښه ریکاوري نمرو څخه یو دی. هغه شدت چې کوډین استعمال ته لامل شو، اوس د یو واقعي شي ته لامل کیږي. دا کتاب په ډاګه د دې ډول شخص لپاره لیکل شوی و.	پروتوکول ۲۴، پروتوکول ۲۵، سي-۲۸، سي-۳۱	د هدف معمار؛ سیالیه او تسلط په بشپړ ډول فعال دي؛ د جنګیار په بشپړه توګه څرګندېدل، پرته له کیمیاوي توکو.	اوږده لوبه (۶ میاشتې او ډیر).

د لمرغه ۸ -- د طبي سپورټ لایر.

منصوره درمل نشته چې په ځانګړي ډول کوکین د FDA د اپیویډونو، بنزودیازیپینونو او الکولو برخلاف، هیڅ کارونې ستونزې لپاره وي. دا یو ریښتینی درملنې کمبود دی - کوکین د کارونې ستونزه د جدي ناروغۍ او مړینې لامل کیږي، او مؤثره فارماکولوژیکي درملنې نشتوالی په اعتیاد طبیعت کې له تر ټولو مهمو ناکامیو څخه یو دی.

چې شتون لري:

د کوډین د استعمال له امله د ستونزې لپاره شواهد لرونکي درمل.

د روغتیا لپاره درمل.	ثبوت او میکانیزم.	ژینیتیکي او کلاینیکی مسایل.
بوپروپیون (وېل بوت).	ډوپامین او نوراپي نفرین د بیا جذب مخنیوی؛ د کوډاین په خوښۍ کمولو لپاره محدود ثبوت؛ د کوډاین له اېستنې سره د غم احساس د کمولو لپاره مهم ثبوت.	د بد حالت رامینځته کوونکو لپاره، معیاري CYP2B6 مقدارونو کې د وینې کچه خورا لوړه وي. Val/Val لرونکې ممکن وموږ چې بوپروپیون مناسب COMT ډوپامینیج تحریک چمتو کوي ترڅو کوډین غوښتنې کم شي. دا دواړه کارونه لري: د ځنډ او غم درملنه کوي او همدارنګه د "واریر" بدن لپاره یو څه ډوپامینیج بدیل شتون ولري، دا هم درملنه ADHD چمتو کوي. که کوي.
مودافینیل / آرمودافینیل	یو فعال جلا ورکونکی چې تعدیل NET او DAT د ځانګړتیاوې لري؛ د کوډین غوښتنې او د لومړي مرحلې بیا رغونې په جریان کې د ذهني فعالیت لپاره شواهد.	د غیر-تحریک کونکي درمل (چې د امفیټامین اغیزې نه لري) خو چې هوښیار ته وده ورکوي او کوچنۍ ډوپامینیرۍ ملاتړ چمتو کوي، پرته له دې چې پراخه اعتیاد لامل شي. دا په ځانګړي توګه د لومړیو کې د کوکین له اعتیاد څخه د رغیدو په وخت کې د ذهني کمزورۍ او سترېوالي لپاره ګټور دی. دا درمل لخوا تبادله کیږي. د اعتیاد طبیال سره CYP3A4 مشوره وکړئ.
نالټریکسون	اپوئیډ ریسیپټر مخالفونکي -- د اپوئیډ سیستم له لارې، کوډین د ګټورې اغیزې کموي؛ ځینو مطالعو کې کوډین د هوسا احساس لپاره لنډ دلیل شتون لري.	لرونکي کسان ترټولو قوي ځواب OPRM1 A118G راکوي. ځینې شواهد وړاندیز کوي چې نالوکسا ممکن کوډاین په کارولو کې د خوښۍ احساس کم کړي، چې له همدې امله بیا کارول لږ ګټور وي، حتی که دا وشي. دا لومړی انتخاب نه دی، مګر ممکن د کوډاین او دواړو په کارولو باندې د ستونزې لرونکي الکohol کسان لپاره مناسب وي.
اغیزمنونکي GLP-1 (سمګلټیډ، ټیرزېپټیډ).	ډوپاامین او جایزې د چاپرونو تنظیم کولو له لارې جایزې غوښتنې سیګنال کمول؛ ۲۰۲۵-۲۰۲۶ کلونو کې راټوک شوې نوي معلومات ښیي چې کوکین استعمال کې امید ورکونکي کمیدل رامنځته شوی دی.	په کوډین درملنې کې ترټولو مهم نوی پرمختګ دی. استعمال په ۵۰- ohol هغه همدې میکانیزم چې د الک ۶۰٪ کمولو او د اپیویډ اوردوښت لپاره لومړۍ شواهد وښودلي دي، اوس د کوډین لپاره هم لومړني ثبوتونه ښیي. د ډاکټر سره مشوره وکړئ - د متابولیکي ګټې پروفایل ممکن د کوډین استعمال له فزیکي روغتیا سره د زیانونو څخه هم د خلاصون سبب شي.
ډیسولفیلام (اینټابیوس).	د کوډین د غیر مقرره	راپورونه مختلف دي؛ ځینې مطالعې د تردو احساس

کمښت ښيي، بلکی نور يې نه. ممکن په هغه کسانو او هم د نورو موادو ohol کې اغيزمن وي چې هم د الک ohol کارولو ستونزې لري. د الک ohol مطلق منع لومړی سره شديد عکس العمل (شرط دی د الک ohol) جنيټيکي وړتيا لرونکې کسان: ALDH2 .(رامينځته کوي سره په ځانګړې ډول قوي عکس العمل د الک ohol.	استعمال لپاره: دا انسولين د ډوپامين بيټا-هيدروکسيلاز کموي، چې له همدې کبله نورايپيفرين توليد کم شي او ممکن کوډين ته د تمايل اغيزې کمې شي.	
دا يو له تر ټولو مهمو طبي مداخلو څخه دی چې د کوکين استعمال ستونزې لپاره شتون لري، په ځانګړې سره ګډه وي. هغه ADHD توګه کله چې دا ستونزه د خوک چې کوکين وکارولو د تمرکز لپاره، اوس يوه غير اعتياد لرونکې بديل لرو. دا له يوې مهمې موخې لرونکې عامل څخه د کوکين استعمال مخنيوی کوي. د اعتياد درملو متخصص طبيب سره مشوره وکړئ.	که چيرې ټاکل شي چې هم موجود وي، نو ADHD اټوموکسيټين، بيوپرون، ګوانفاسين، ويلوکسازين کارول کيږي؛ دا د هغه داخلي DAT/DRD4 کمښت په درملنه کوي چې کوډين له امله يې زيان شوی و.	ADHD په غير فعالونکي درملنې.

په پای کې.

د سنټوریون - جنګی کله هم د وتلو هڅه نه درلوده. هغه د یوې ارزښتمند جګړې په لټه وه.

دا کتاب د هغه کسان لپاره دی چې وخت نه درلود، مخکې له دې چې چا ورته ووایي چې خپله بیولوژي یې ضعف نه بلکې ځواک دی. په جنګیړو کې، هغه کسان چې وخت نه درلود، اکثراً ډېر ژوند لرونکي خلک وه - ډېر انرژی لرونکي، ډېر موټیویټ شوي او ډېر تمرکز لرونکي. کوډین دوی ومونډل ځکه چې دا دقیقاً د هغه څه لپاره جوړ شوی و چې دوی کموالي درلوده او چاته اړتیا وه.

چې دوی پکې کمبود درلود، هغه شخصیت نه و. بلکې د ژوند احساس ساتلو لپاره مناسب ډوپامین چمتو کاوه، هغه سیګنال (cocaine) سیګنال و، چې دوی یې اړتیا لرله او کولای شي. هغه څه چې کوډاین و. هغه څه چې کوډاین به لباړ وو، ټول نور څه وو.

دا بیا رغون، چې د دې لارښود کې یاد شوې ده، د یو آرام، سکوت او معتدل کس کیدو نه دی. جنګیالی په بیا رغونه کې حکمتمند نه شي کېږي. شدت له منځه نه ځي. د ژوند احساس کولو اړتیا له منځه نه ځي. ډوپامین پاکوالي نرخ له منځه نه ځي.

چې له منځه یږي هغه اړتیا چې د سیستم په ډوبولو سره یو موادو، کوم چې په حتمي توګه زړه ته زیان رسوي، ترڅو هغه سیګنال ترلاسه شي چې یې هیله ده.

جګړې چې په بشپړه توګه بیرته راستانه شوی دی - هغه چې خپل ظرفیت ته محدودیت نه کوي، په کوم څه کې چې مهم دي برخه اخلي، هغه څه رامینځته کوي چې مخکې شتون نه درلود، هغه څه جوړوي چې د هغو کسانو سره مرسته کوي چې لا هم د دې ستونزې سره مخ دي - هغه یو کم شوی کس ندی چې کوډین کار کاوه. هغه بشپړ کس دی. هغه کس چې کوډین یې قرض اخیستی و.

جګړه تل ارزښت منه وه. یوازې دې ته اړتیا وه چې مناسب ځای ولري.

— — —

د "ریکوری کرنل" بشپړ سینټورین کمپنډیوم ته د حوالې لپاره وګورئ، چې پکې ټول تشریح شوي پروټوکولونه شتون لري.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ د خطر کمولو لپاره معلومات - دا طبي مشوره نه ده.

کوکایین څخه د بېرته جوړېدو څرنګوالی د "Recovery Kernel" سلسلې تشریح ځانګړي | د موادو ځانګړي په کارولو سره.